

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة خميس مليانة عين الدفلى

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تحت عنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالقلق
لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية عين الدفلى

الأستاذ المشرف:

مداني محمد

إعداد الطالبين:

✓ محارزي حمزة

✓ حداد رحيم

السنة الدراسية: 2014/2013



تشكر

" رب أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا مرضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين "

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا وبصرنا بحوله وقوته، الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا

مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي يعتبر قطرة من ماء بحر

كما نتقدم بشكرنا الخالص وامتنانا إلى الأستاذ المشرف "مداني محمد" الذي أرشدنا

وخصص لنا وقتا من أجل إثراء هذا العمل وذلك بتقديمه لنا النصائح القيمة والتوجيهات

والآراء السديدة.

نشكر كذلك أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية و أصحاب الفضل في إتمام هذا

العمل .

وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

بارك الله فيكم جميعا

حمزة

رحيم

الإهداء

قال الله تعالى: "وقل عملوا فسير الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق الله العظيم

، أهدي اجتهادي هذا وعملي إلى :

- ثمرة جهدي إلى أريج زهرة تفتحت في هذا الوجود ، بحبيب روعي إلى المع
ذرة حذقت لها العيون إلى التي تظل نظراتها وصورتها ترافقتني من أفاضت حنانها
علي دون أن تبالي وسمرت رفقتي الليلي ، إلى من علمتني أن الحياة عطاء قبل أن تكون أنف.

إليك أمي الغالية ،

- إلى أمير قلبي ونور عيني صاحب الشأن العالي وفخري واعتزالي ، من كان
السبب في وجودي ، إلى من علمني ذات يوم أن الحياة كفاح ، إلى بهجة قلبي ، إلى من أثنى
بهده وجيبه لأصل إلى هذا المستوى

إلى أبي الجنون

إلى إخوتي وأخواتي منبع بهيتي وأبنائهم وبناتهم وجميع العائلة .

- إلى أساتذتي

- إلى كل زملائي بالجامعة وجميع أصدقائي

- إلى من ساعدني و أيدني

- إلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد .

- إلى كل من يحمل في قلبه ذرة إيمان .

حمزة

الإهداء

إلي من قال فيهما المولى عز وجل ((وبالوالدين إحسانا))

إلي النور الذي أضاء دربي ، وجعل السعادة رمزا يحمله قلبي.....

إلي رجائي في شدتي وعزائيإلي من كرسا حياتهما في سبيل إعدادي و إسعادي.....

إلي من تعبنا كثيرا في حياتهما لتربيتي و تعليمي ، وسأظل اعترف بجميلهما مدي لحياة.....

إلي القلبين الكبيرين اللذين لا يعرفان إلا الحب و العطاء.....

إلي أول كلمة نطقها لساني، ((رمز المحبة والحنان)) أمي الغالية، التي قاسمت ابنها حق كل لحظة من حياتها

إلي الذي لبس ثوب التعب و الشقاء و ألبسني ثوب الراحة و الهناء : ابي العزيز.....

إلي كل أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا

إلي جميع أصدقائي خصوصا : محارزي حمزة ،مصطفى جقعود ، يعقوب فيصل ، مزارى طاهر ، بن

داوي يونس ، بريكى شمس الدين ، برانين علاء،بدري عبد القادر

إلي جميع أصدقائي في دربي الحياة والدراسة.....

إلي جميع أساتذتي منذ دخولي المدرسة الي يومنا هذا.....

إلي كل نفس زكية تسعي خيرا لهذه الأمة.....

رحيم

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التربية البدنية و علاقتها بالتربية العامة.

1التربية

15 1.1 مفهوم التربية

16..... 1.2 أهداف التربية

2التربية البدنية و الرياضية

17 1.2 تعريف التربية البدنية

18..... 2.2 مفهوم التربية الرياضية

19 3.2 مفهوم التربية البدنية و الرياضية

20..... 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية

4- أهمية التربية البدنية و الرياضية

21..... 1.4- أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر

21..... 2.4- أهمية التربية البدنية والرياضية في التربية

22..... 5- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية

6- درس التربية البدنية و الرياضي

22 1.6- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته

23..... 2.6- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية

24..... 3.6- واجبات درس التربية البدنية والرياضية

7- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية

24..... 1.7- الأسس البيولوجية

24..... 2.7- الأسس النفسية

25..... 3.7-الأسس الإجتماعية

الفصل الثاني :دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة القلق.

1-القلق

27..... 1.1-تعريف القلق

2-أنواع القلق

29..... 1.2-القلق الموضوعي

30..... 2.2-القلق العصابي

30..... 3.2-القلق الخلفي

3-أسباب القلق

31 1.3-الأسباب البيولوجية

31..... 2.3-الأسباب الاجتماعية

32..... 3.3-الأسباب النفسية

4-أعراض القلق

32..... 1.4-الأعراض النفسية

33 2.4-الأعراض الجسمية

5-مستويات القلق

34 1.5-المستوى المنخفض للقلق

35..... 2.5-المستوى المتوسط للقلق

35..... 3.5-المستوى العالي للقلق

6-نظريات القلق

35..... 1.6-التحليل النفسي

36..... 2.6-النظرية السلوكية

37.....3.6- النظرية المعرفية

38.....4.6- المنظور الإسلامي

41.....7- القلق في فترة المراهقة

8- علاج القلق

43.....1.8- العلاج النفسي

43.....2.8- العلاج السلوكي

43.....3.8- العلاج الكيميائي

44.....4.8- العلاج الجراحي

44.....5.8- العلاج الاجتماعي

44.....6.8- العلاج الإسلامي

9- دور التربية البدنية و الرياضية في العلاج و التقليل من حدة القلق عند المراهق 44.....

1.9- أهمية التحضير النفسي في العلاج و التقليل من القلق عند المراهق 44.....

2.9- دورا لأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق.....46

3.9- دور اللعب كوسيلة للتقليل من القلق عند المراهق47

10- دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق

1.10- شخصية الأستاذ49

2.10- التكوين النفسي للأستاذ.....51

3.10- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق52

الفصل الثالث: المراهقة

1- مفهوم المراهقة56

2- تحديد مرحلة المراهقة58

3- مميزات و خصائص مرحلة المراهقة59

60.....	4-مشاكل المراقبة
60.....	1.4-المشاكل النفسية
60.....	2.4-المشاكل الانفعالية
61.....	3.4-المشاكل الاجتماعية
62.....	4.4-المشاكل الجنسية و الاختلاط و المشاكل الصحية
63.....	5.4-المشاكل الأسرية و الاقتصادية
64.....	5-كيفية القضاء على مشاكل المراقبة
65.....	6-علاقة المراقب بالثانوية و أهمية التربية البدنية و الرياضية اتجاهه
65.....	1.6-المراقب و وظيفته الثانوية
65.....	2.6-أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراقب
66.....	3.6-علاقة المراقب باستاذ التربية البدنية و الرياضية
67.....	7-أهمية الممارسة الرياضية عند المراقب
67.....	1.7-الرياضة عند المراقب
68.....	2.7-الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراقب

الباب الثاني:الدراسة الميدانية

الفصل الأول:الفصل التمهيدي

72.....	-الإشكالية
73.....	-الفرضيات
73.....	3-أهمية البحث
73.....	4-أهداف البحث
74.....	5-تحديد المفاهيم
75.....	6-الدراسات السابقة

الفصل الثاني: منهجية البحث

- 1- أدوات و تقنيات البحث 79
- 1.1- الاستبيان 79
- 2- المنهج المتبع في البحث 80
- 3- العينة و كيفية اختيارها 80
- 4- مجالات البحث 80
- 5- كيفية إعداد استمارة الاستبيان 81

الفصل الثالث: تحليل و مناقشة النتائج

- 1- تحليل نتائج استبيان الخاص بالتلاميذ 84
- 2- خلاصة الاستبيان الخاص بالتلاميذ 127
- 3- الاستنتاجات 128

- خاتمة

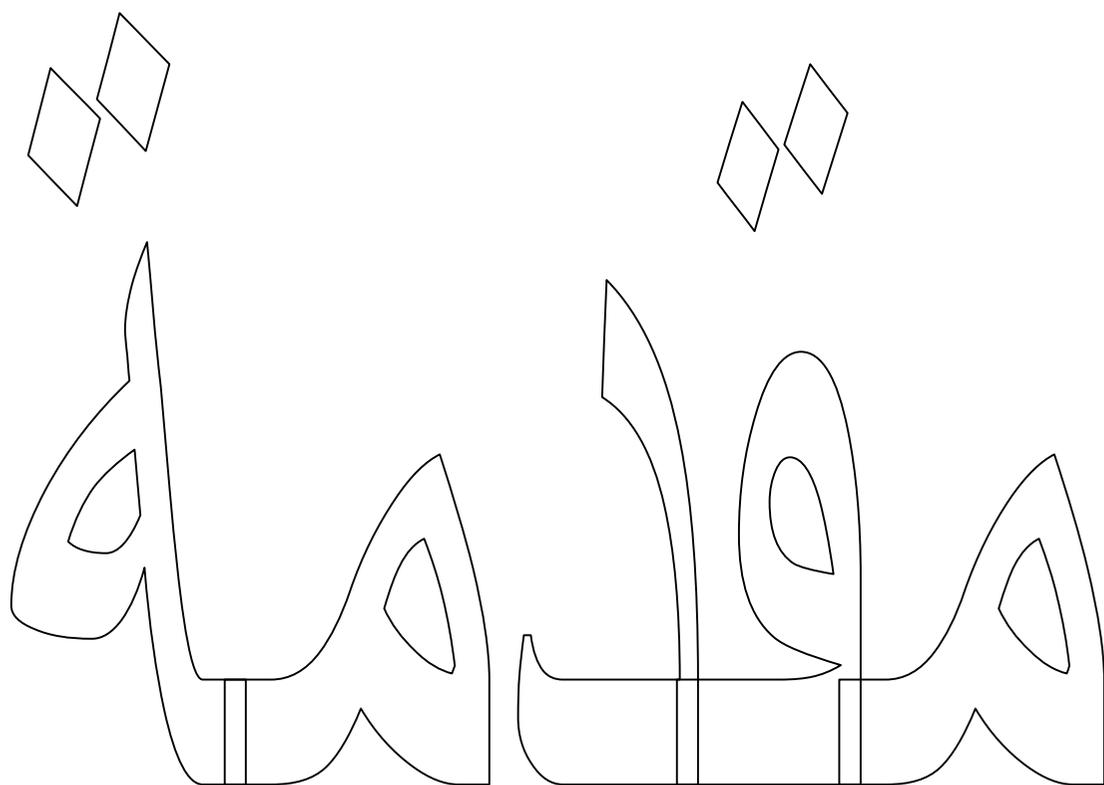
- المراجع

- الملاحق .

*** - * قائمة الجداول * - ***

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
جدول 01	يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ	84
جدول 02	يمثل المكانة الحقيقية لحصة التربية البدنية عند التلاميذ	86
جدول 03	يمثل مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية	88
جدول 04	يمثل رأي التلاميذ حول المدة المخصصة للتربية البدنية	90
جدول 06	يمثل معرفة الأهمية الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية في نظرة التلاميذ	92
جدول 07	يمثل النشاطات المفضلة لدى التلاميذ	94
جدول 08	يمثل شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية والرياضية	95
جدول 09	يمثل مدى شعور التلاميذ بالخوف خلال حصة التربية البدنية والرياضية	98
جدول 10	يمثل مدى تاثر الحالة النفسية للتلاميذ اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	99
جدول 11	يمثل مدى تأثير ممارسة الرياضة على الناحية النفسية للتلاميذ	101
جدول 12	يمثل مدى معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في نفسية التلميذ	103
جدول 13	يمثل مدى معرفة المشاكل التي يعاني منها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية	105
جدول 14	يمثل مدى معرفة دور الحصة في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين	107
جدول 15	يمثل مدى معرفة ما إذا كانت حصة تساعد التلاميذ على التعامل مع بعضهم	109
جدول 16	يمثل مدى معرفة دور التربية البدنية في إدماج المراهق مع الجماعة	111
جدول 17	يمثل مدى معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية	113
جدول 18	يمثل مدى معرفة الحالة التي يكون فيها التلاميذ لقابلية أكبر للتعلم	115

116	يمثل مدى معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصة التربية البدنية والرياضية	جدول 19
118	يمثل معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ	جدول 20
120	يمثل معرفة مدى مبادرة أستاذ التربية البدنية التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ	جدول 21
122	يمثل مدى معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية يعامل كل التلاميذ بعدل	جدول 22
124	يمثل مدى معرفة المعاملة التي يتعامل بها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية	جدول 23
126	يمثل مدى معرفة إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلاميذ	جدول 24



مقدمة:

إن ما تعيشه التربية البدنية و الرياضية من مشاكل ،و ما تواجهه من عراقيل تمنعها من الاندماج بصورة منسجمة في المؤسسات التعليمية ،رغم دورها الفعال المعترف به في حيات الفرد حيث تساهم في تنمية و بلورة شخصية المراهق و الفرد بصفة عامة من جميع النواحي الحركية منها و النفسية و الاجتماعية.

و من خلال هذه المعطيات فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و إقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ النفس و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس.

و لقد أصبح من المسلم به أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ،و لهذا فهي تحتاج إلى مربين مختصين يؤدون مهامهم على أكمل وجه ، خاصة فيما يتصل بنمو الطفل من كل الجوانب الجسدية،العقلية،النفسية و الاجتماعية ،لكي نصل إلى تكوين جيل قوي ،واع و متوازنا و مستعد لمواجهة مصاعب الحياة بكل ظروفها و متطلباتها.

و رغم هذا فما زال هناك من يصدر احكام حقيقية على التربية البدنية من خلال ما هو شائع من أنشطة رياضية تنافسية ضمن أنواع الممارسة الاخرى للنشاط البدني.

وقد ادى ما سبق الى ان التربية البدنية و الرياضية لم تأخذ حقها من العناية و الاهتمام من قبل القائمين على التربية و التعليم،حيث نلاحظ مدى القصور الشديد و الذي يصل في الكثير من الاحيان الى انعدام في الوسائل و التجهيزات الخاصة بالأنشطة الرياضية و هذا بالإضافة الى قلة الحجم الزمني لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث لا يمكن تحقيق مختلف الاهداف التربوية و العلمية.

و في الأخير نذكر الدور الرئيسي للمربي أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تعليم المراهق و مساعدته في التغلب على مشكل القلق الذي يتعرض له و في هذا المجال هناك من الأستاذة الذين يركزون على نشاطات بيداغوجية أي الجانب التقني و يهملون الجانب النفسي الذي هو مهم جدا خاصة مرحلة المراهقة.

باب الأول في النظر في

الفصل الأول: التربية العامة و

التربية البدنية

1.1- مفهوم التربية

لغة : التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غدى الولد و جعله ينمو، و ربى الولد: هذبه ، فأصلها يربو أي زاد و نمى ، و من يجعل أصلها الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر ترتيبا لا تربية ، يقال رب القوم يربيهم أي بمعنى ساسهم و كان فوقهم و رب النعمة: زادها، و رب الولد: رباها حتى أدرك.

وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة و القيادة و التنمية و كان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد و يرباه المؤدب و المهذب و المربي (رابح تركي ، ص 18)

اصطلاحا: أما التربية اصطلاحا، فإنها تفيد معنى التنمية و هي تتعلق بكل كائن حي من نبات و حيوان و إنسان و كل منها طرائق خاصة لتربيته.

و تربية الإنسان تبدأ قبل ولادته و لا تنتهي بانتهاء الدراسة و لا بانفصال الفرد عن الأسرة ، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة و طالما ما زال على قيد الحياة ، و تعني باختصار أنها تهيب الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي: الخلقية ، العقلية ، الجسمانية ، و الروحية (رابح تركي ، ص 18).

تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات و الأزمنة ، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس و يعرفها اخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ، و هناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك ، و تعني النمو و التكيف (د. محمد سعيد عزمي ، ص 13).

مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين:

يعرف الفيلسوف " أفلاطون " التربية بأنها: "إعداد الفرد ليصبح عضوا صالحا في المجتمع." و يعرفها أيضا: " بأن التربية هي الجسم و الروح و كل ما يمكنه من الجمال و الكمال (أحمد عمر روجي، ص 09).

1-التربية:

يرى جون ديوي : بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذات ذات غرض و معنى أكبر (د.محمد سعيد عزمي.ص13).

و يعرفها أرسطو بأنها إعداد العقل لكسب العلم أما تعد الأرض بالنبات و الزرع و يرى الدكتور عفيفي بأن التربية مما يحيط بها من مؤثرات و عوامل معقدة و بما تشمل من عوامل متعددة و مترابطة تعتبر أكثر من علم و أعمق من فن و أبعد من أن تكون حرفة بسيطة تقوم على مهارات و معارف بل هي عمل إنساني منظم الجوانب(بو ثلجة غياث،ص13/14).

و من هنا فإن التربية تهدف إلى خدمة الجسم و النفس في ان واحد،فهي عملية التوافق و هي عبارة عن تفاعل بين الفرد و بيئته الإجتماعية، فالتربية هي ضاهرة ممارسة مكتسبة عن طريق المدرسة،و المكتبة و الملعب و المسجد و المتزل و آذلك في الرحلات فهي إذا تقتصر على المدرسة فقط.

2.1-أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشأة الفرد سليما ،منسجما مع نفسه من جهة و مع مجتمعه من جهة أخرى ،فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش و مواجهة المشآل المترتبة عن ممارسة الحياة.

و مبدئيا لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة و الكتابة ، و دون تزويده بقاعدة علمية و ثقافية متينة ،كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية و السلوكية قبل أن تعلمه قيم و معتقدات و تقاليد مجتمعه الأصلي ،و قبل إكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

إذا الأهداف التربوية متكاملةفالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار ان التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة ،"ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر و العشرين ،بوعي الدول المتقدمة الحديثة

بهذه الحقيقة و بضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة و توجيه شخصياتهم(محمد اسماعيل،ص38).

فالتربية وحدة متماسكة العناصر يكمل بعضها البعض (المرجع السابق ص38)

و غرض التربية هو الفهم بالزيادة و الإستمرار للمجتمع من جهة و النمو المتكامل للفرد من جهة أخرى لكسب مكانة في النظام الإجتماعي تضمن للفرد الكرامة و التقدير و الحرية (المرجع السابق ص38)

2-التربية البدنية و الرياضية:

1.2-مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لنظر لما تم اكتشافه من اثار ايجابية بناءة تساعد على اعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية او البدنية او النفسية او الإجتماعية حتى انها اصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية ،أو أنها تربية الأجسام ،و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر ،فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فأنهم يتفقون في المضمون و أهم التعاريف بذكرها في ما يلي:

فعرها ناش : بأنها جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الإنفعالية و هذه الأعراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.

و يعرفها نيكسول و كزنز:"بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم.

و يعرفها" فولنمر و اسيلنجر : "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني (د.محمد سعيد عزمي ص11).

و عرفتھا لو ميكن كما يلي :التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الإجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني(أمين أنور الخولي ص36).

و عرفتھا الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح عام 1965 إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا (سي احمد حورية ص 11).

و عرفتھا تشارلز بيوتشر: أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية ، و التي تهدف إلى تكوين الفرد الائق في الجوانب البدنية و العقلية و الإنفعالية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الحصائل.

و يرى" وليامز": "هي مجموعة الأنشطة البدنية للإنسان التي أختيرت أنواع و نفذت كحصائل (د.محمد الحمامي/ د.أمين الخولي ،ص18).

و من خلال هذه التعاريف المختلفة للتربية البدنية،يمكن أن نرى بأن أي تعريف يتضمن بعض المفاهيم مثل:النشاط البدني و التعلم الذي يصاحبه عن طريق الممارسة ، هنا تظهر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية (سي احمد حورية ص11).

2.2- مفهوم التربية الرياضية:

عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم في مفهوم التربية الرياضية ،فإن النتيجة ستثير الدهشة ، فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويجية أو هي تعليم الخلق الرياضي ،أو هي تنمية اللياقة البدنية ،بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد (د.محمد المحامي / د.أمين الخولي،ص17).

حيث أن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي شخصية الفرد و ليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب و لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية ،فعن طريق منهاج التربية الرياضية و توجيهها توجيها صحيحا،يكتسب الطلاب المهارات

الازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ،و ينمون اجتماعيا أما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية (د.محمد سعيد عزمي ،ص14).

وتتناول التربية الرياضية نشاطها المتعددة في الحياة الاجتماعية و المقدره على التفكير ،بجانب عنايتها بالصحة و نمو الأعضاء الحيوية و من أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه السياسية و الإقتصادية ،فهي عملية تتم عن طريق اللعب و لهذا فهي أعمق أثرا عند الأفراد من أي نوع اخر من انواع التربية.

إذا التربية الرياضية هي عنصر و جزء أساسي من التربية و أسلوب من أساليبها و لون من ألوانها و لهذا يمكننا إعتبارها نظاما تربويا باعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان و نشاطه البدني (أديب خضور،ص41).

2.3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني و الرياضي و التربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم اخر و واسع ،يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية و الجوانب النفسية و العقلية للفرد و هو مفهوم التربية البدنية و الرياضية كما عرفها:

"ويست بوتشر و كثيرا من المفكرين": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني و إثراء الجوانب البدنية و العقلية و الإجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها (أمين أنور الخولي،ص104).

و يعرفها البعض الاخر على أنها التمرينات ،الألعاب و وقت الفراغ و المسابقات الرياضية ،لكن هذه المفاهيم هي المواقع تمثل أطر و أشكال الحركة المنظمة في مجال الأكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية و الرياضية (نفس المرجع السابق،ص24).

و يقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي ،إذا تعتبر إحدى فروع التربية و التي تسند نظرياتها من العلوم المختلفة ، و التي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و يدل على تطوره و تقدمه.

3-أهداف التربية البدنية و الرياضية:

بعد إنتهاء الدراسة الإبتدائية ينتقل التلاميذ و التلميذات إلى مرحلة الدراسة بالأكاديمية و منها إلى الثانوية و هذه المرحلة تتطلب عناية خاصة و توجيهها سديدا ،لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية ،لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي ،و يمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

- 1-ممارسة الحياة السليمة ،و تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتي المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه النجاحات.
- 2-تنمية القوة الجسمية ،وصفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و الشجاعة و الجلد،لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال.
- 5-العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم ،و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
- 6-العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة،و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الإحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به(محمد صبحي حسنين،ص106).

4-أهمية التربية البدنية و الرياضية:**1.4-أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:**

لقد إهتمت الجزائر اهتماما كبيرا بالتربية البدنية و الرياضية:و ذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية و النفسية ،و هذا ماتؤكدده لنا السياسة و المتمثلة في هذا الميدان في انجاز مختلف المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية في الوطن ،و النوادي الرياضية و الثقافية، إلى جانب إهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان.

فلقد أسست معاهد خاصة لتكوين أستاذة التربية البدنية و الرياضية ،و ذلك لأهمية هذا القطاع الحساس و لمقارنة وضعية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر بالدول الأوربية فإننا نجدها قد خطت خطى لا بأس بها إلى الأمام، فالتربية البدنية و الرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات و الأهداف التي تسعى إليها التربية و التي ترمي إلى إعداد و تكوين المواطن الصالح (محمود،ص11).

و تعرف التربية البدنية و الرياضية بوطننا على أساس أنها نظام تربوي شامل و عميق الإندماج به (أنور الجندي،ص161).

2.4-أهمية التربية البدنية و الرياضية في التربية:

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى ،بل جزء هام من العملية التربوية العامة للدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الخبرات الحركية التي تساعده على التكيف في مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره ،كما تعينه على مواكبة عصره و لذا فقد اهتمت مختلف الحكومات بالتربية و الرياضية،فأنجزت الرياضة الضخمة و كونت اطارات راقية في هذا الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم ،إذا فبرنامج التربية البدنية و الرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيهها سليما و تعلمه مختلف المهارات الحراية التي تعطيه الصحة و السلامة و الرشاقة (محمود عوض ببيوني/د.فيصل ياسين الشاطي ص36).

5- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية:

التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط و التي تنمي و تصون شخصية و جسم الفرد ، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية و سلامة الجسم. فالتربية البدنية و الرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب و لكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة،و ينمون اجتماعيا أما أنهم يشترآون في نشاط من النوع الذي يظفي على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية و الجسمية (د.محمد سعيد عزمي ،ص14).

و من هذا الصدد يرى أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية و أنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية و التوافقية و الإنفعالية(عبد الوهاب عمراني،ص11). كخلاصة القول التربية البدنية و الرياضية و التربية لهما علاقة واضحة في المعنى ،الهدف و المظهر الذي يكون المواطن الاثق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة ،بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة ترويا.

6-درس التربية البدنية و الرياضية:

1.6- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته:

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و أحد أشكال المواد الأكاديمية. و يختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب و اعداد التلاميذ اعدادا سليما و متكاملا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور.و لهذا فإن أعضاء الجسم و الأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات و الأنشطة الرياضية لجعلها قوية و صيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة (د.محمد سعيد عزمي ص18).

و يعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للإشتراك في المنافسات الرياضية داخل و خارج المدرسة و لهذا درس التربية البدنية و الرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط ،بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات (عباس احمد صالح ،ص95).

2.6-أهداف درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد و تكسبه طابعا مميزا حيث:

-تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة و المرونة و الرشاقة و السرعة.

-تساعده على اكتساب المهارات و الخبرات الحركية.

-تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية و التكيف مع المجتمع.

-تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق

نمو يساعد الإنسان على التنشئة الإجتماعية و تزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات

فراغهم و الأمكنة و الأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية (د.محمود عوض بسيوني/د.فيصل ياسين

الشاطئ.ص95.96).

3.6-واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة ، الشعور بالصدقة و المثابرة و المواضبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.

-يعمل على اهتمام باقامة منافسة للتشجيع على التدريب ، و لإتقان المهارات المطلوبة نفس (المرجع السابق،ص46).

يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ يعمل على التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين له تأثيرات إيجابية في مختلف الأجهزة الحيوية كالجهاز الدموي ،التنفسي،العصبي و العضلي(عباس احمد صالح،ص42).

7-الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

1.7-الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية و الرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان و نشاطه الحركي حيث الفصل الأول :التربية العامة و التربية البدنية

2.7-الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني و الرياضي و تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي(د.محمود عوض بسيوني/د.فيصل ياسين الشاطئ ص30).

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه و عن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى.كما يقول MARADGA P :اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز و الهومات الداخلية المكتوبة" (محمد حسن علوي،ص120).

-الأسس الإجتماعية :تلعب الأسس الإجتماعية للتربية البدنية و الرياضية دورا هاما في تحسين أسلوب حياة الإنسان ،حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة و تبعده عن ممارسة العنف و الضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهدا ليهزم منافسه ،و لكن بطريقة إجتماعية مقبولة.

التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون ،المنافسة ، و تقبل آراء الآخرين ،بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس و التوافق من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون ،المنافسة ، و تقبل آراء الآخرين ،بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس و التوافق الجتماعي ،وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه و التماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة (د.محمود عوض بسيوني/د.فيصل ياسين الشاطي،ص27).

يتميز هذا الجسم ميكانيكية معقدة جدا،كذلك يجب على مدرس التربية البدنية أن يكون على دراية كاملة حول الجسم و تركيبه ووظائفه و مكانزماتحركاته،أي عمل العظام و العضلات و كذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي أو الهضمي الذي تعمل أجزاءه كدوافع تعمل عليها العضلات ،وهنا لا يعني أن يكون المرابي اختصاصيا أو طبيبا و إنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية مثل:علم الترشيح ،علم التشريح،علم وظائف الأعضاء،بيولوجيا الرياضية ،علم البيوميكانيك حيث تعطي للطالب أو المعلم أو المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي (محمد حسن علوي،ص120).

الفصل الثاني =
دور التربية و
الرياضة في التقليل من
حدة القلق

-القلق**تعريف القلق:**

لغة: قلق يقلق قلنا اضطرت نفسه و حارت و انزعجت اقلق يقلق اقلقا ازعج الناس و حرك الهم و الاضطراب حرك الشيء .

اصطلاحا:القلق الاضطراب الداخلي الانزعاج المقلق الشديد للقلق للذكر و الانثى (محمد هادي اللحام محمد سعيد زهير علوان- القاموس عربي- عربي-قاموس لغوي عام-دار الكتب العلمية-ص611).

القلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث

القلق: الاضطراب الانزعاج اي عدم الاستقرار في المكان (محمد حمدي-مرشد الطلاب عربي_عربي-دار ابن رشد-ص257).

يعتبر مفهوم القلق من اكثر المفاهيم ورودا في الكتابات المختلفة و لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق و تنوعت تفسيراتهم له و من بينهم:

تعريف تايلور:

يعرف على انه انزعاج نفسي و جسدي وفي الوقت مميز بالتخوف من الخطر و احساس بعدم الطمأنينة و بعصبية على وشك الوقوع (pieron Henri –vocabulaire de psychologie page 31)

تعريف بوفيت:

يعرف على انه احساس كبير و ضعف نفسي في مرحلة الطفولة بتكرار ظهورها طول الحياة للفرد كلما توفرت الشروط كالمستقبل المجهول و المهدد و الماضي المؤلم فاذا كان المستقبل ولد القلق فالماضي هو مريبه.

تعريف مسرمان:

انه حالة من التوتر الشامل الذي ينشا خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف معنى ذلك ان القلق ما هو الا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الاحباط و الصراع.

تعريف كارول:

القلق عبارة عن الم داخلي او اصبح داخليا يسبب الشعور بالتوتر و لما كان الانسان يناضل باستمرار من اجل الاحتفاظ بالتوازن الداخلي فان القلق يمثل قوة دافعة قد تكون مدمرة او بناءة و يتوقف ذلك على درجة شعور الفرد بتوقع وقوع الشر و على حجم التهديد اذا القلق هو حالة من التوتر الداخلي و هو انفعال مركب من توقع الشر يتميز باحساس الفرد بعدم الطمأنينة مما يجعله في حالة دفاع عن نفسه من الشر المتوقع حدوثه و ذلك من اجل الحفاظ على توازنه الداخلي تعريف فرويد ان القلق هو رد فعل لحالة خطر و هو يعود الى الظهور كلما حدثت حالة الخطر من ذلك النوع (عبد الرحمان عيسوي-العصابات النفسية و الدهانات العقلية ص 160).

اذن القلق حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث تعريف محمد السيد عبد الرحمان:

القلق هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف او مواقف طارئة(محمد السيد عبد الرحمان- ص422). فالقلق حالة نفسية داخلية تتسم بعدم الاستقرار و الطمأنينة .

تعريف سعد جلال:

القلق هو حالة داخلية مؤلمة من العصبية و التوتر و الشعور بالرهبة و يكون مصحوبا باحساسات جسمانية مختلفة و استجابات مثل السرعة و الارتعاش (سعد جلال-ص153).

اذن القلق احساس داخلي يسبب الالم و التوتر للفرد و يظهر ذلك في اضطرابات جسمية مختلفة.

تعريف احمد عزت راجح :

القلق حالة من التوتر الإنفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي ، شعوري أو لاشعوري يهدد ذات الشخصية ، إذن القلق توتر داخلي أو خارجي مركب من الخوف والألم وتوقع الشر و إحساس بعدم الطمأنينة. من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن القلق هو عدم إرتياح نفسي وجسمي مؤقت تشكل لدى الفرد لعدم قدرته على التكيف مع محيطه ويتميز بالتوتر و الإضطراب نتيجة توقع الخطر.

تعريف نور ببيير سلامي:

القلق حالة وجدانية تتميز بعاطفة من إنشغال البال ، وفقدان الأمل و الإضطراب المنتشر الجسمي والنفسي ، ويوقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزا (نور ببيير سلامي -ص56).

2-أنواع القلق:

إن القلق عبارة عن شعور الشخص بعدم الإرتياح ، فليس كل قلق قلقا مريضا ، فالشخص الذي يخشى الإمتحان رغم علمه أنه قام بدراسة مواده فهو قلق بسبب الخوف وهذا طبيعي.

1.2-القلق الموضوعي (العادي):

يعرفه فرويد بأنه خوف من خطر خارجي معروف ، كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق، وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته (يحموند فرويد ص14).

هذا النوع أقرب إلى الخوف ، وذلك لأن مصدره يكون واضحا ، فالفرد مثلا يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان (حنان عبد الحميد العنانيص 108).

يكون المصدر خارجيا موجودا بالفعل وهو قلق واقعي، يحدث لدى الأسوياء العاديين في مواقف الإنتظار وتوقع موقف الإمتحان ، أو للإنتقال إلى بيئة جديدة أو مواجهة خطر حقيقي (صالح حسن الداهازي-ناظم هاشم العبيدي-ص84).

إن القلق الموضوعي ما كان مصدره معروفا خارجيا أو داخليا ، وهو مظهر صحي غير مرضي ، حيث من الطبيعي أن يقلق شخص مثلا عند قرب الإمتحانات.

2.2-القلق العصابي (المرضى):

هو قلق مزمن لا يكون سبب الخوف فيه ذاتيا فقط ، بل يكون فوق ذلك لا شعوريا مكبوتا فيكبتها لأنها تؤدي ذاته ، وبما أنه خوف غير ذي موضوع ، فترى الفرد يتوقع الشر من كل شيء ويرى شافر ولورانس أن القلق الذي يعيشه الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر ، عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيء يهدده أو يهدد أمنه وسلامته.

القلق العصابي هو القلق لا يستطيع المصاب به أن يميزه بوضوح ، لأنه في معظم حالاته ، نتيجة الكبت الذي حدث في ماضي الإنسان (الأزرق عبد علو -ص 59).

الظروف الداعية إليه و يعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي.

يرى فرويد أن هناك نوع ثالث هو :

3.2-القلق الخلقى(الإحساس بالذنب):

وعى بسببه ، أو في صورة مخاوف مرضية ، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها .

يكون مصدره داخليا كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ ، و خوفه من فقدان السيطرة تلح بإشباع الذات ، لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه ، فمصدر التهديد قائم في الضمير " الأنا الأعلى " فالإنسان يخاف من أن يعاقبه على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي ، فهو قلق يمارسه في صورة إحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا ، هو خوف من العقوبة فمصدره قائم في بناء الشخصية (محمد السيد الهابط -ص 91).

نشأ بصورة أساسية من الخوف من الوالدين أو عقابهما ، والأنا الأعلى هي مصدر الخطر في حالة القلق الخلقى ، حيث أنه يهدد الأنا إن أنت فعلا معيبا ، أو فكر يتعارض مع معايير الوالدين ، فالعقاب ينتظرها من الأنا الأعلى في صورة مشاعر الإثم والخجل.

إن القلق الخلقي مصدره الذات ، وهو الإحساس بالذنب تتحكم فيه الأنا الأعلى.

3-أسباب القلق:

القلق ظاهرة خطيرة واسعة الانتشار تمس الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات لدى جميع المجتمعات الإنسانية ، و هذا ما يدعو إلى التساؤل عن الأسباب المؤدية إلى ذلك:

1.3-الأسباب البيولوجية:

نجد وجود عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في بيئة الفرد للقلق ، وهذا التهيؤ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي ، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق (فخري الدباغي - ص96).

وقد أوضحت دراسة لبعض العائلات لبعض التوائم المتشابهة للجهاز العصبي الإرادي أن 15 بالمائة من آباء وإخوة مرضى القلب قد يعانون من نفس المرض ، وقد وجد "ساتيز" و"شيلدر" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل حوالي 50 بالمائة ، وأن حوالي 60 بالمائة يعانون من بعض صفات القلق ، بينما اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابهة فوصلت 4 بالمائة فقط (مصطفى فهميص 201).

إن عامل الوراثة يهيئ الفرد للقلق عند التوائم وكافة الأفراد دون إهمال العوامل المحيطة به والنفسية.

2.3-الأسباب الاجتماعية:

إن مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ، ومطالب المدينة ، عدم تقبل مد الحياة و جزرها ، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم وعدم الأمن والحرمان واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة ، والوالدان العصبيان أو المنفصلان ، والحماية الزائدة أو المفرطة ، بالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين ، مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد ، بالإضافة إلى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ، ومشكلات الصراع بين جيل الماضي والحاضر ، مما يستثير القلق لدى الفرد (حامد عبد السلام زهران -ص398).

إن يستثار ويصاب الفرد بالقلق نظرا لضغوط الحياة الحضارية والثقافية والبيئية ، وكذلك التنشئة الاجتماعية ، ومشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة.

3.3- الأسباب النفسية:

ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي ، الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد ، وأهدافه ، والتوتر النفسي الشديدي الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص ، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

هناك مراحل يتعرض فيها الفرد إلى فقدان الأمل والاطمئنان ، وهذا ما يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية ، فأغلب البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم يعانون من القلق ، وحتى إذا حاول الشخص كبت قلقه فإن أعراضه تظهر فيشكل اضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن إخفاؤها.

كما نجد أيضا الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس يولد القلق ، إن مشكلات الحياة ومتاعبها كثيرة ، و عادة ما يحاول الفرد أن يقلق على هذه المشكلات والمتاعب بدلا من مواجهته لها (فخري الدباغ ص 96) .
 إذن يأتي القلق من الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس ، ومشاكل الحياة ، والشعور بالعجز والكبت وفقدان الأمل.

4- أعراض القلق:

يرافق القلق اضطرابات نفسية وفيزيولوجية ، وهي أعراض تتفاوت من حيث الشدة تبعا لدرجة القلق ، ومن أهم أعراضه الأساسية نجد:

1.4- الأعراض النفسية:

نلاحظ لدى الأفراد القلقين الخوف من أشياء لا تثير ، كالخوف من الأماكن الواسعة ، أو من لون الدماء ، أو من الأمراض والجراثيم ، أو من دس السم داخل الطعام ، وأحيانا يأخذ الخوف أشكالا مختلفة كخوف الفرد من ابتلاع لسانه أو انفجار شريان في دماغه ، وأيضا التوتر والتهيج العصبي ، بحيث يصبح المريض حساسا لأي ضوضاء وتوتر أعصابه ويقلق لأتفه الأسباب (فخري الدباغ ص 96) .

فالشخص القلق يخاف و ينتظر دائما الأسوأ ، إذ نجد الأشخاص القلقين دائما مهمومين لأتفه الأسباب ، وينتابهم الخوف الدائم والتشاؤم عند التفكير بمستقبلهم ، وهم دائما مشغولين بذلك ، وفي بعض الأحيان غير مستقرين ، وفي عرضة اضطرابات حادة تتمثل في اللأمن أو انتظار تهديد غير واضح.

كما يتوترون بسرعة وبمجرد مواجهة أي مثير من المحيط ، أما الجانب السلوكي من القلق فيتعلق بالتورط في سلوك ظاهر مثل الخوف ، الهيجان ، الإثارة ، عدم الاستقرار (عبد الستار إبراهيم -العلاج النفسي السلوكي والتوتر العام المعرفي الحديث -دار الفجر -القاهرة -بدون طبعة - 1994 ص-24).

وقد يخلق القلق أعراض نفسية للفرد منها الخوف الشديد ، ومن البديهي أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم والشعور بالتعب والإرهاق ، وتكثر حركة الفرد ويكثر عدم استقراره ونهاية كل هذا توقع الأذى والمصائب والتفكير في الموت ، وكل ما هو سلبي في الحياة (أحمد عكاشة -ص85).

كما نجد الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب ، وضعف القدرة على التركيز ، والشروود الذهني ، إضافة إلى التردد الشاذ والشك وتزاحم الأفكار المترعجة على المريض وأرق وأحلام مزعجة وكوابيس.

وكذلك يشعر المريض بعدم القدرة على التركيز والانتباه ، و الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة ، وموقف من العجز والاكنتاب ، وعدم الثقة والطمأنينة ، والهروب من مواجهة أي موقف من مواقف الحياة.

إذن أعراض القلق النفسية هي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم الأمان والتوتر والتشاؤم ، الشروود الذهني وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والكوابيس والتعب.

2.4-الأعراض الجسمية:

نجد أعراض في الجهاز التنفسي فيشكوا المريض من التنفس ، الهيجان ، ضيق الصدر ، عدم القدرة على الاستنشاق أحيانا ، و كثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وبالتالي تغير درجة حموضة الدم ، مما يجعل الفرد عرضة للشعور بنقلص عضلات الأطراف ، وتتميلها أحيانا ، والإغماء أو التعرض للغيبوبة.

تظهر في شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم دون أن تكون هذه الأجزاء مصابة بأي مرض عضوي ، كالشعور بالدوار واضطراب دقات القلب ، ضيق التنفس ، الحركة للتبول مع قلة كمية البول في كل مرة ، صداع الرأس ، الألم في البلعوم ، برودة الأطراف وتسبب في العرق (إبراهيم وجيه -ص54).

أعراض جسدية مثل برودة أطراف اليدين والرجلين ، كثرة إفراز العرق ، حدوث اضطرابات معدية كسوء الهضم والغثيان والانتفاخ ، الشعور بآلام شديدة في الناحية اليسرى من الصدر مع سرعة ضربات القلب ، اضطرابات في النوم ، الصداع ، فقدان الشهية للأكل واضطرابات في التنفس ، هذا إلى جانب الاضطرابات التي تلحق بالجهاز التناسلي والبولي والغددي (محمد السيد الهابط -ص92).

إن أعراض القلق الجسمية هي ضربات زائدة أو سرعة دقات القلب ، الإغماء تتميل اليدين أو الأطراف ، غثيان ، اضطراب المعدة ، الشعور بآلام في الصدر ، برودة الأطراف التي تسبب العرق ، اضطرابات في النوم ، الصداع ، فقدان الشهية واضطرابات في التنفس .

5-مستويات القلق:

حسب حسن علاوي 1979 أن أداء سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد ، وهناك على الأقل 3 مستويات للقلق الذي يتميز بها الفرد وهي:

1.5-المستوى المنخفض للقلق:

وفي هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تتزايد درجة استعدادة تأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار إلى هذا المستوى من القلق أنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

2.5- المستوى المتوسط للقلق:

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة ، حيث تفقد السلوك المرنة ويستولي الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة ، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3.5- المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز ، والانتباه ، وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (عبد الستار إبراهيم 24) .

6- نظريات القلق:

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق ، حيث مرت دراساتهم بمراحل متعددة ، وحاولوا من خلالها إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة ومن أهم هذه الدراسات:

1.6- التحليل النفسي:

على رأسها فرويد الذي يرى أن القلق هو استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد ، وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل القلب ، الجهاز التنفسي ، الغدد الدرقية وغيرها .

فترى مدرسة التحليل النفسي أن القلق يحدث نتيجة لتهديد الرغبات المكبوتة أو المحفزات العدوانية أو التمرعات الجنسية - مما سبق للأنا أن كبتته في اللاشعور - لدفاعات الأنا ، فإما أن تقوم الأنا بنشاط ما تدفع به .

و يرى " أدلر " أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة ، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور

، فعند" أدلر "أن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس وصدقاتهم.

أما الشخصيات العصبية فتقوم بمحاولات تعويضية عصابية لغرض التخلص من الشعور بالنقص ، وتهدف إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين ، ويلاحظ من ذلك اهتمامه بالتفاعل بين الفرد والمجتمع (Alfred Adler- p 239).

وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق كحالة رد فعل لحالة خطر ، ويكون الشعور بهذا الخطر نتيجة تنبيهات الغريزة الجنسية ، كما يضيف" فرويد "في تفسيره للقلق على أنه تكون الأنا كرد فعل للخطر ، وكإشارة للاستعداد والهرب ، أي أن الأنا يحاول الهروب من الخطر الداخلي للليبيدو ، ويتصرف أمام الخطر كأنه خارجي ، وهذا يؤكد على أن القلق عبارة عن إشارة تنذر باقتراب خطر خارجي بين الأنا والأنا الأعلى والهو ، وعدم قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباتها ، وهو ما يولد ذلك الصراع الذي يؤدي إلى القلق. أما" أدلر "يختلف عن" فرويد "حيث يرى أن حالات القلق يمكن أن تنتج عن أسباب غير الأمور الجنسية وتشمل هذه الأسباب أمور داخلية أو نفسية ومادية وعائلية.

2.6- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم" شافر "و"دروكس" أن القلق المرضي استجابة مكتسبة ، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك ، وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق منها :مواقف ليس فيها إشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح ، ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الاستقرار.

إن الطفل نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج " تبول وتبرز "يصيح ويخاف من رؤية والديه ومن سماع أصواتهما ، نظرا لارتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما ، ولكي

يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثبرات فانه قد يسعى إلى الهروب من محاصرة والديه ، ويقلل من الوقت الذي يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان ، كذلك قد يرد عليهما العدوان بالعدوان ، وتكون النتيجة هي عقاب الطفل ، وبذلك ينشأ الصراع بين الترععات العدوانية و بين الخوف اللاشعوري من العقاب (مصطفى فهمي - ص190).

ومن هنا فإن القلق المرضي نتج عن قلق عادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ويعتبر حافزا أو استعدادا سلوكيا يهيئ الفرد لإدراك عدد كبير من الظروف أو المواقف غير الخطيرة موضوعيا على أنها خطيرة مهددة. فترى هذه المدرسة أن ما يثير القلق يرتبط بماضي الإنسان وما واجهه في أثناء هذا الماضي من خبرات ، وإين القلق استجابة انفعالية ناتجة عن الخوف.

3.6- النظرية المعرفية:

ويرى " إليس " و "بيك" أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي وترجع للاعتقادات الخاطئة، أو ترجع لأخطاء في المنطق ، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف.

ويرى " إليس " أن الانفعالات غير الملائمة مثل القلق منها تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي (محمد السيد عبر الرحمان -ص233).

ويفترض " بيك " اضطرابات العمليات المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الاضطرابات النفسية ، فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية ، ويوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له ، وأن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق ، وللتخلص منه يتم تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي.

أما " بنديرة " يرى أن الكثير من الاستجابات المرضية والسوية تكتسب بعد مشاهدة الآخرين والتأثر بهم ، أي القدوة ، وهذا يمكن تدريب الفرد على القدوة التوكيدية به ، واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من

خلال ملاحظة الآخرين أو الاقتداء بهم ، فمن المؤكد أن يختفي القلق في بعض المواقف الاجتماعية المهددة بمشاهدة أشخاص يؤديون هذه المواقف بنجاح في أفلام أعدت خصيصا لهذا الغرض ، ومن ثم نستخدم ما يسمى بالنمذجة كطريقة في العلاج ، تسمح للتشخيص بتخيل مواقف مهددة ، ثم أن يمثلها بنفسه مرات عديدة حتى يكتسب كثيرا من القدرات التي ستمكنه من التغلب على القلق.

بناء على ما سبق تعتبر النظرية المعرفية محدودة وضيقة النطاق ، إذ أهملت كل العوامل المحيطة بالفرد كالنفسية ، الانفعالية والاجتماعية ، وركزت على الأفكار ، فالقلق لا يحدث دائما على أساس أفكار غير منطقية (عبد الستار إبراهيم - ص 362).

4.6- المنظور الإسلامي:

من الأسباب الرئيسية للاضطرابات والأمراض النفسية عامة واضطراب القلق خاصة من جهة نظر الإسلام ما يلي:

أ - الذنوب:

الذنب هو مخالفة القوانين الإلهية أو اتباع هوى النفس الأمارة بالسوء، وتعتبر الذنوب والخطايا واقتراف الآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسموم، إن لم تهلكه أضعفته، وهي لا تصدر إلا عن قلب ضعيف الإيمان.

قال الله تعالى: "و من يكسب إثما فإنما يكسبه على نفسه" (سورة النساء - الآية 111)

وقال الله تعالى: "إن الذين يكسبون الإثم سيجزون بما كانوا يقتربون" (سورة الأنعام - الآية 120)

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال "وأيم الله ما كان قوم قط خفض عيش فزال عنهم إلا بذنوب اقترفوه ، لأن الله ليس بظلام للعبيد."

ب - الضلال:

إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد و البعد عن الدين ، ومعصية الله ورسوله ، وعدم ممارسة العبادات وتشويش لمفاهيم الدينية يؤدي إلى اضطراب السلوك.

قال الله تعالى: "فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه، و من ضل فإنما يضل عليها" (سورة الزمر - الآية 41).
وقال الله تعالى: "و من يكفر بالله و ملائكته و كتبه و رسله و اليوم الآخر فقد ضل ضلالا بعيدا" (سورة النساء - الآية 136).

ومن الضلال إتباع الهوى حيث قال الله تعالى: "و من أضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله" (سورة القصص - الآية 28).

ومن الضلال إتباع الشيطان الذي يضل أوليائه و يزين لهم أعمالهم مما يؤدي إلى انجراف السلوك حيث قال الله تعالى: "إن الشيطان لكم عدو فاتخذوه عدوا" (سورة فاطر - الآية 6).

ومن الضلال الإعراض عن ذكر الله مما يؤدي إلى الشقاء حيث قال الله تعالى: "و من يعش عن ذكر الرحمن نقبض له شيطانا فهو له قرين و إنهم ليصدونهم عن السبيل و يحسبون أنهم مهتدون" (سورة الزخرف - الآية 36).

ومن الضلال الغفلة حيث قال الله تعالى: "و لا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون" (سورة الحشر - الآية 19).

ج - الصراع:

وأخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين قوي الخير وقوي الشر فيه ، وبين الحلال والحرام ، وبين الجانب الملائكي والجانب الحيواني في الإنسان ، أي أن الصراع ينشأ بين النفس اللوامة وبين النفس الأمارة بالسوء ، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحولها إلى نفس مضطربة ، فالصراع إذا استحکم صرع الإنسان وأدى إلى القلق الذي يورقه ويخيفه.

والصراع بين الخير والشر عند الإنسان دائم ومستمر ، وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الآخر قهره وكان الحكم له ، فالقلب إذا كان ضعيفا والفرد شهواني ، والحظ قليلا من التوكل والتوحيد ، انتصر الشر على الخير وبالتالي تتسلط الوسواس.

د- ضعف الضمير:

إن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير ، وهي حيلة هروبية من تأنيب الضمير . ويضاف الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب على ذلك (حامد عبد السلام زهران -ص400). إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم قدرته على التفريق بين ما يطمح إليه الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر ، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شيء ، لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة ، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق وبعض الأعراض الأخرى كالإحساس بالتعب والأرق والخوف والاكتئاب.

ولهذا تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي ، وفي الواقع لم تعتبر دراسات تجريبية أو تحليلية حول مدى انتشار القلق بين المراهقين ، إلا أنه من الواضح أن الغالبية من المراهقين قلقين ، وكذلك التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق مع الدوافع الجديدة التي تدفع المراهق إلى أن يعيش في دوامة من القلق وشعوره بالألم ، دون أن يكون لذلك سبب في الواقع ، كما أنه قد يكون مضرا في حساسية فيبدي ضيقه والخوف وحيرته ، فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة مثل:

- التغيرات البيولوجية والجسمية.

- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر.

- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه.

- اضطراب العلاقة مع الوالدين.

- تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية.

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم ، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت ، فتصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها ، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون ، وغير قادرين على التركيز في انتباههم في شيء ، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم ، ولهذا يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف ، والذي يصل أحيانا إلى الانحراف ، مثل التدخين والانحرافات الجنسية ، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الانتحار والانتقام من حياته (ميخائيل إبراهيم -ص236).

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطوع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية ، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته ، ليتحرر من دوامة الصراع لكن يعرض نفسه من جديد في بحر عاصف بالقلق .ولهذا يعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق واتجاهاته.

يؤكد هولن فورث "بأن من الضروري العمل على دراسة ظاهرة القلق وتحليلها وفق أحداث ومعطيات علم النفس من أجل توفير الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق (المرجع السابق -ص237)

7-القلق في فترة المراهقة:

إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم قدرته على التفريق بين ما يطمح إليه الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر ، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شيء ، لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة ، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق وبعض الأعراض الأخرى كالإحساس بالتعب والأرق والخوف والاكتئاب.

ولهذا تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي ، وفي الواقع لم تعتبر دراسات تجريبية أو تحليلية حول مدى انتشار القلق بين المراهقين ، إلا أنه من الواضح أن الغالبية من المراهقين قلقين ، وكذلك

التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق مع الدوافع الجديدة التي تدفع المراهق إلى أن يعيش في دوامة من القلق وشعوره بالألم ، دون أن يكون لذلك سبب في الواقع ، كما أنه قد يكون مضرا في حساسية فيبيدي ضيقه والخوف وحيرته ، فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة مثل:

-التغيرات البيولوجية والجسمية.

-الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر.

-عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه.

-اضطراب العلاقة مع الوالدين.

-تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية.

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم ، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت ، فتصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها ، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون ، وغير قادرين على التركيز في انتباههم في شيء ، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم ، ولهذا يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف ، والذي يصل أحيانا إلى الانحراف ، مثل التدخين والانحرافات الجنسية ، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الانتحار والانتقام من حياته (ميخائيل إبراهيم ص 236).

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطلع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية ، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته ، ليتحرر من دوامة الصراع لكن يعرض نفسه من جديد في بحر عاصف بالقلق. ولهذا يعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق واتجاهاته.

يؤكد " هولن فورث " بأن من الضروري العمل على دراسة ظاهرة القلق وتحليلها وفق أحداث ومعطيات

علم النفس من أجل توفير الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق (المرجع السابق -ص 237).

8-علاج القلق:

هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر ، وهذا نظرا لاختلاف الأفراد ونوع وشدة الإصابة

بالقلق ، ومن أهم الأساليب ما يلي:

1.8-العلاج النفسي:

يهدف إلى تطوير شخصية المريض ، و زيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس ، الإيحاء ، الإقناع،

التدعيم ، المشاركة الوجدانية ، التشجيع ، إعادة الثقة بالنفس والشعور بالأمن ، وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي

المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات ، أما التحليل النفسي يفيد في إظهار الذكريات المضمرّة اللاشعورية ،

وتحديد أسباب القلق المخفية في اللاشعور ، وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

فرغم أهميته يحتاج لكثير من الوقت ، ولهذا عدم إتباعه إلا في الحالات الشديدة المزمّنة التي يتطلب علاجها

التضحية بالوقت والمال.

2.8-العلاج السلوكي:

يستخدم لفك الاشرط المرضي المتعلق بالقلق ، وللقضاء على الأزمات العصبية الحركية ، وذلك عن طريق

تمرين المريض على الاسترخاء ، ثم إعطائه منبهات أقل من أن تصدر قلقا ، إما بتمرينات الاسترخاء

الرياضية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ، ثم إعطائه منبهات خاصة (حامد _____ عبد

السلام زهرانص 402).

3.8-العلاج الكيميائي:

في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل البيريم ، الفاليوم،

الموروباميت ، أما العلاج الكيميائي الأصلي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية

في مركز الانفعال بالمخ ، والتي أثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق (مجدي محمد أحمد ص111).

4.8- العلاج الجراحي:

نجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد ، فقد تنتهي بالانتحار ولا يمكن التخفيف منه، فنلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق ، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي ، ويقطع هذه الألياف تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات. إن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان (عبد الرحمان عيسويص 148).

5.8-العلاج الاجتماعي:

في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما يلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية ، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي (أحمد عكاشةص54).

6.8-العلاج الإسلامي:

ويتم بالإيمان بالله سبحانه وتعالى والصلاة وقراءة القرآن والدعاء والرقية وغيرها من الأساليب المذكورة في الإسلام.

إن تلاوة القرآن والاستماع إليه يبعث في النفس السكينة والهدوء.

حيث قال الله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (سورة الرعد - الآية 28).

وقال الله تعالى: "فمن تبع هداي فلا خوف عليهم و لا هم يحزنون" (سورة البقرة - الآية 38).

9- دور التربية البدنية و الرياضية في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق:

1.9-أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق:

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين ، مثل الإدراك الحسي

وعمليات الانتباه ، التصور الحركي ، التذكر والقدرة على الاستجابة الحركية ، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير ، الانفعال ، الإرادة).

إذن فمنها يكمن دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميدان التحضير النفسي ، و اطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ، لدراسة وحصر شخصية المراهق ، من جانب النمو الذهني والحالات النفسية الخاصة ، والحالات النفسية الاجتماعية ، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية.

التحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعمل لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية من أجل السير الحسن للحصص كما يمكن أن يتصوره الكثير من المربين والأساتذة ، ولكن هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا ، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق ، وقدرته على التغلب و التحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة من حياته ، فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان الرياضي (د.محمد سعيد عزمي، ص18).

إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية أي حصة وأثناءها تجعله كيف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في الممارسة ، ومن بين هذه الصفات المعنوية الهامة نجد : روح المصارعة ، الثقة بالذات والهدوء ، فإذا اكتملت هذه الصفات عند المراهق يمكن في أغلب الأحيان الوصول إلى الراحة النفسية.

فأهمية الصلة بين هذه الصفات تتضح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ، فمثلا استعمال روح المصارعة بدون التحكم في الأعصاب والثقة بالذات يؤدي إلى نوع من العدوانية والتصرف الغير رياضي والغير أخلاقي . وفي الأخير إن الاهتمام بالتحضير النفسي للتلميذ المراهق يساعد على تفهم مشاكله النفسية والقدرة على حلها أو التقليل منها ، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة، والتحضير النفسي يحتاج إلى التطلع والتمكن

لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة.

2.9- دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق ، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي ، وينظر للإنسان على أنه وحدة بسلوكية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية ، وإقحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم ، وتهدئ النفس وتخفض من حدة القلق وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس ، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية ، وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجهم من المعاناة النفسية (سعيد إسماعيل علي -ص160).

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة وإضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية في تفريغ الشحنات والضغوطات العدوانية ، فهو يحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي ويعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية ، لكن لابد من دراسة وتفهم حالة المريض ، أسباب معاناته ، إذ ليس كل المرضى يمكن أن نطبق عليهم الاسترخاء ، وتعتبر الألعاب لرياضية أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية ، وما يقومون به من هوايات ، ومباريات مختلفة ، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول وعلاقات عدوانية ، كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة. من بعض المشكلات النفسية ، فهي تقدم للفرد ميكانيزمات تسلحه ضد هذه المشاكل وعن طريقها يمكن للفرد أن يعرف نفسه ، وبالتالي يستطيع الاندماج في المجتمع ، وبها يتعرف المراهق على بدنه وقدراته ، ومنه يمكن أن يتحكم فيها بشكل جيد مما يؤدي إلى عامل الثقة بالنفس.

وخلص القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة لها تأثير ايجابي على الحالة النفسية للفرد في بعض المشكلات كالقلق ، لكن لابد من دراسة شخصية المراهق والظروف المحيطة به ، وكذا حدة المشكل النفسي الذي يعاني منه.

3.9- دور اللعب كوسيلة للتقليل من حدة القلق عند المراهق:

إن التقرب من الفرد لمحاولة التعرف به تقتضي وجود وسيلة ولعل الأكثر امتيازاً واستخداماً هي الألعاب ، فالفرد المضطرب نفسياً والذي أصيب بإخفاقات على مستوى العلاقات بينه وبين مجتمعه يخاف أن يفشل مرة ثانية في تجربته مع أناس آخرين ، وهكذا فكل تدخل ومساعدة تتطلب إقامة علاقة التي هي في الوهلة الأولى تنطلق من الوسيلة ، فاللعب والنشاط هو الذي يملك هذه الصفة الأكيدة أين يوجد العنصر المطمئن لهذا التصرف وهو الآخر بقيمته ومفعوله الجذاب يقيم العلاقة الأولى غير المباشرة ، فالأخصائي النفساني ينتهز هذه الميزة المنبعثة من طبيعة الفرد الشاب وينطلق من إشباع حاجاتها بالتساوي.

كما نأخذ بعين الاعتبار المحيط اللعبي في التخفيف أو العلاج النفسي فهي متنوعة تتيح للفرد فرصة عن المواقف العائلية لمختلف أوجه الاحباطات ، فهي تساعد على التحكم في القلق والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف شخصية الفرد ومحيطه وبيئته.

"إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب والألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي (سيرنوف فيكتور ص 153).

إن للعب مزايا ومهام لا يستهان بها تنصب كلها في إطار ايجابي يعود على الفرد بالحيوية والنشاط ، حيث وضعت للعب عدة نظريات تفسر إقدام الناس على هذا النوع من النشاط نذكر منها نظرية الطاقة الزائدة، نظرية الترويح ، الانسجام ، الاتصال الاجتماعي ، والتغيير الذاتي.

إن كل هذه النظريات تفسر اللعب حسب آراء روادها محاولين في ذات الأمر تبيان العوامل التي تحدد اللعب والتي تصل بالبيئة والطبيعة النفسية والكائن البشري ذاته ، والمعروف أن الألعاب التي يمارسها الآباء تنتقل إلى الأبناء جيل بعد جيل.

"إن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه " (محمد خليفة بركات- ص 239).

وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد عوامل الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية ، فيها يقوم الفرد بنشاط حر . كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا عند الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم ، كما يفيد في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية وما يقومون به من هوايات ومباريات مختلفة حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من قلق وميول عدواني وعلاقات اجتماعية.

"ويؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة ، فهو يؤدي إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد في الحياة المستقبلية ، كما يساعد اللعب على تحديد الطاقة و الترفيه عن النفس(المرجع السابق -ص 240).

ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجات خاصة باللعب ، وذلك لملاحظة سلوك الفرد المراهق حتى يتم تشخيص حالاتهم النفسية لتمكينهم من التخفيف عن مشاكلهم السلوكية.

10- دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق:

يعد المربي بحكم وظيفته وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدر المعرفة الأساسية ومرجعها الأول في نظرهم ، وهذا يجعل الأستاذ أكثر من مجرد شخص بالغ في المجتمع ، فهو موجه ومرشد ومانح للعلم والمعرفة لذلك أكسبه موقفه هذا قوة لا يستهان بها في التأثير على الصغار ، لهذا نجد عددا غير قليل منهم يغير من عادة اكتسبها في المنزل لا لشيء إلا لأن أستاذه يفعل غير ذلك أي بمجرد رغبة في تقليده وتتبع خطاه.

يقوم المربي بدور لا يقل أهمية عن الدور الذي يقوم به الأبوان في تكوين الذات العليا أو الضمير للصغار ، فهو في نظرهم مصدر للسلطة ومرجع مثل الجماعة ومبادئها .

كما أن له علاقة احترام يعي الشعور بكرامة الإنسان الذي تحت مسؤوليته ، لكل تلميذ خصائص وإمكانات ، فالأستاذ له دور في مساعدة التلميذ على إبراز هذه الإمكانيات ، كما يعنى النظر في خصائص التلميذ الايجابية وفي كل ما هو جميل ولطيف بغض النظر عن السلبيات في بعض الحالات ، وإعطاء كل الوسائل الممكنة للتلميذ لإبراز شخصيته وتقويمها في جو الحرية والاطمئنان وعدم فرض رأي الكبير بالقوة والعنف (سعيد إسماعيل علي -ص 165) .

1.10- شخصية الأستاذ:

لقد كان الناس في كل جيل ينظرون إلى الأستاذ بمنظور الظاهرة الفريدة في المجتمع ، فكان هو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي والمطور الحضاري ، وكما قال الغزالي: "من اشتغل بالعلم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا جسيما".

وعلى الأستاذ المثالي أن يكون حاملا لعدة صفات حميدة ، فالأستاذ عقليا يكون ذكيا وسريع الفهم ، كيسا وفطنا، واسع الأفق والمعارف ، والأستاذ نفسيا يمتاز بالهدوء ، الاتزان ، التحمل ، الطموح ، الصبر ، الجد والخفة في الأداء ، والأستاذ الذي يكون متحمسا لمهنته ، متمكنا من مادته ، جيد الإعداد والشرح في دروسه ومتفهما لتلاميذه ، يشترك في حل مشكلاتهم ويعمل لحسن توجيههم .

ونجد أن هناك تباين بين شخصيات الأساتذة وصفاتهم وهذا راجع إلى طبيعة الإنسان في التمايز والتفرد على الرغم من وجود طبيعة إنسانية عامة تشترك فيها مفردات الشر ، والأستاذ يعمل بجمع شخصيته بذاتيته كلها وليس بصفات قطاعية أو محورية أو تفاضلية ، ويلجأ إلى أساليب نفسية وعقلية وشخصية متنوعة.

ولكل أستاذ طريقته إذ يختلف أسلوب كل منهم تبعاً لشخصيته أو المنهج الذي يتبعه في التدريس ، وتختلف من شخص إلى آخر حسب طاقاته العلمية وإمكانياته العقلية وقدراته الحركية وهذا عن طريق توجيهاته التي تنبعث في عامل الحيوية.

كما يجب على الأستاذ أن يؤهل تروياً ونفسياً حتى يسير على منوال النهج العلمي الرياضي ، ويصل بعد ذلك إلى العطاء المتزايد الذي يفرض لمهنته احترامها (علي البشير الفارزي إبراهيم رحومة زايد .فؤاد عبد الوهاب - المرشد الرياضي الترويبي -ص140) .

ومن هنا يعتبر الأستاذ قدوة للتلاميذ وإمكانه أن يدعم بسلوكه العلاقات الإنسانية الموجبة ويشجع نمو الحساسية الاجتماعية بين مجتمع الفصل والمدرسة ، كما أن في إمكانه أن يخلق في مجتمع الفصل جواً من التواتر والانفرادية وعدم التعاون ويكون بمثابة عمل هدام للسعادة الإنسانية لتلاميذه ، ولذلك فإن تلاميذه يقبلون على الأستاذ ويلتفون حوله ويتخذونه مثلهم الأعلى إذا كان ذو شخصية قوية صفات طيبة ، وينصرفون عنه ويكرهونه إذا كان ذو شخصية ضعيفة وصفات سيئة.

وسنذكر نتائج دراسة " رمزية الغريب " حول صفات المربي الإيجابية والسلبية والتي من شأنها مساعدتنا على بناء تصور و مفهوم حول صفات الأستاذ في الجدول الآتي:

الصفة	صفات المربي ذو التأثير الحسن	صفات المربي ذو التأثير السيئ
الصفات الإنسانية	وهي الصفات التي تعكس بالمشاركة الوجدانية و العطف و مساعدة التلاميذ في حل مشاكلهم و تشمل صفات المرح و البشاشة.	وهي الصفات المبينة على العنف و الشدة كالقسوة و الشراسة و الضرب و إثارة السخرية و عدم الرغبة في مساعدة التلاميذ.
الصفات الخلقية	وهي صفات تتعلق بمبادئ المربي و اتجاهاته مثل: العدالة و عدم التمييز بين التلاميذ و الإنصاف في المعاملة و الأخلاق الحميدة.	تشمل النجس و الظلم، و بست روح التفرقة بين التلاميذ و الكذب و التحدث بسوء عن التلاميذ.
المظهر العام	يتعلق بالأناقة و الترتيب و حسن اختيار الملابس و الصوت المترن.	يتعلق بعدم العناية بالمظهر و تلك تشمل على صفات مثل: غير مرتب، لا يهتم بمظهره، صوته مثل.
النمك من المادة	تعلق بنمك الأستاذ من مادته و عنايته	يتعلق بعدم نمك الأستاذ من مادته، و

ياعداد الدروس و استخدام طرق تربية	عدم العناية بالطريقة التربوية كما
تساعد على الفهم، كما تشمل صفات	اشتملت على صفات مثل: بخل بمعرفته
أخرى مثل: لا يبخل بمادته على طلابه.	على تلاميذه.
هي الصفات المميزة للقيادة الديمقراطية	هي الصفات المميزة للدكتاتورية مثل:
مثل: احترام التلاميذ و الانشراك معهم في	السيطرة و التحكم و العناد، و عدم
بعض أنواع النشاط.	احترام آراء الطلبة و عدم قبول المناقشة و
	الأسئلة قبولاً حسناً.
احترام الفوانين المدرسية	تعلن باحترامه للفوانين و المحافظة على
	المواعيد، و قلة التغيب، و تسير النظام
	في المواعيد، و كثرة التغيب عن المدرسة و
	عدم احترام الفوانين المدرسية و بالتالي
	عدم الانضباط بنظام المدرسة.

المصدر: رمزية الغريب -العلاقات الإنسانية في حياة الصغير و المشكلات اليومية -مكتبة أنجلو -القاهرة-

1993 - 25-ص140

2.10- التكوين النفسي للأستاذ:

يجب أن لا ننكر أهمية علم النفس لكل مدرس ، وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية لا سيما أن المادة التي يدرسها تهدف إلى إعداد الفرد لحياة المجتمع إعداداً كاملاً ، يتناول مختلف نواحيه من نفسية وخلقية واجتماعية ، كما تعمل على توجيه ميوله واستعداده توجيهاً منه قوة فعالة ، وعضواً نافعا للمجتمع الذي يعيش فيه .

ومما تقدم تتضح أهمية علم النفس للمدرس الذي يرمي إلى تربية الفرد ليكون عضواً صالحاً في المجتمع . ولكي يحقق مدرس التربية البدنية والرياضية ، غرضه يجب عليه أن يكون ملماً إماماً واسعاً بعلم النفس . لأن تحضير الدرس يتم بإختيار عدة تمرينات وألعاب ينتقيها من الموعات المختلفة ، لكي يعطيها لتلاميذه ، بل يجب أن يكون عالماً بنفسية التلميذ وعقليته ، حتى يعطيه ما يناسبه من نشاط ، لا سيما وان هناك نشاط عنيف وآخر سهل ، وما يناسب للذكر ويناسب للأنثى .

وهذه المعرفة لا تتسنى له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة وافية ، فبواسطته يمكنه فهم نفسيات وحاجيات تلاميذه في مختلف مراحل نموهم وهذا الفهم ينفذ مدرس التربية البدنية والرياضية من أخطاء كثيرة ، وعلى

مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعلم انه مثلا كلما طال فترة العمل كلما زاد التعب والملل وكلما اقتصرت قلة الفائدة المطلوبة ، وكذلك فإن علم النفس يساعد المدرس على التأثير في الأشخاص الآخرين ، ولكي تؤثر في شيء ما علينا أن نعرف هذا الشيء لذلك وجب أن نعرف شخصية الآخرين كي نستطيع التأثير فيهم.

ولعل أهم ما يكتسبه مدرس التربية البدنية والرياضية من علم النفس معرفة الاختلافات والفروق الفردية ، لأنه توجد فقط مجموعة من الناس يمكن أن نقول عنها متجانسة تماما ، فكل فرد يختلف عن غيره قليلا أو كثيرا فبعض الأفراد أذكيا وبعضهم أغبياء ، والبعض الآخر عندهم استعدادات لبعض النشاطات وبعضهم لديهم استعدادات للعلوم الأخرى ولا يسهل على المدرس تشخيصها ومواجهتها إلا إذا درسها وعرف أسرارها على ضوء اكتشافات علم النفس (حورية سي احمد - ص 68).

أخيرا نستطيع أن نقول أن علم النفس هو الطريق الذي يسير عليه المدرس ليصل إلى غايته بل هو أستاذه الأكبر وقائده ومرشده سيرا في عمله بالصف من شرح وتعليم ، أو خارج الصف من التربية الاجتماعية والخلقية والروحية ...، وكذلك بواسطة علم النفس يستطيع المدرس أن يحل كثيرا من المشكلات التعليمية التي تواجهه ، فعلى المدرس أن يكون ملما بعلم النفس ونتائجه حتى يستطيع أن يؤدي بنجاح وتوفيق لكي يزداد إنتاجه أضعافا مضاعفة.

3.10- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق:

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة ، ويبدأ في هذه المرحلة فرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات ، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي ذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي.

وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية لتطبيقات تربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الهداف التربوية ، كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة وسلوكياتهم وأخلاقهم لما لذلك من انعكاسات على شخصية التلاميذ.

ويستوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر وتعريف كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسلوكية وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية وكذا كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ والتلميذ جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أحسن وجه.

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصياتهم ، إذ يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة التلميذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته ، فان جاء في الحصة فرحا مستبشرا متفتح للحياة ، مستعدا للعمل بكل انضباط وجد وعزم ، فان هذا ينعكس ايجابيا على مردود التلميذ والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش والكذب ، فإن تلاميذه يكونون جبنا ويميلون إلى الانحراف، مما يسبب التسرب المدرسي (زيان إسماعيل وآخرون ص37).

وتجنبنا لحدوث الاضطرابات النفسية ، وإحباط شخصية المراهق في المرحلة الثانوية ويجب على الأستاذ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع استعداداته كحرية اختيار ملابسه وأصدقائه ، وذلك في حدود القيم والأخلاق للمجتمع الذي يعيش فيه وكذا إعطائه الفرصة للإفصاح عن آرائه وتصحيح أخطائه وتقديره ، وإشعاره بالاحترام والتقدير والإقلال من الأوامر والنواهي.

فالعلاقة مع الأستاذ ليست بالأمر الهين كما يتصورها البعض حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ، فالتلميذ إذا كانت علاقته مع أبيه مثلا علاقة احترام فتكون كذلك مع الأستاذ والعكس صحيح.

ولهذا يجب أن تكون هذه العلاقة مبنية على أساس الود والتعاطف والتعاون والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة ، فالأستاذ الجيد هو الذي يسبق تلاميذه للتعرف عليهم ومحاولة التعرف على ظروفهم العائلية والمشاكل التي بها كل واحد داخل وخارج المؤسسة.

وهناك نوعين من أنواع العلاقات بين الأستاذ والتلميذ أولها أن يكون الأستاذ دكتاتوريا إن صح التعبير بحيث لا يترك المجال لأي كان من تلاميذه أن يقوم بتصرفات قصد المزاح مثلا مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية

أو اتخاذ أي قرار كان. أما النوع الثاني من العلاقة فهو نقيض الأول تماما بحيث يتمتع التلميذ بالحرية التامة دون استطاعة الأستاذ فعل شيء.

الفصل الثالث
□ □

المراهقة

- مفهوم المراهقة:

يعتمد العلماء والباحثون ضرورة دراسة المراهقة لإمكانيات مدرسية صرفة ، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة - المراهقة - لإمكانيات نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة ، وعلى فهمه وفهم الأصول النفسية الراهنة من جهة أخرى (ميخائيل إبراهيم أسعد ، ص 227).

والمراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية والهامة في حياة الفرد وأصعبها ، لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات . وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية ، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم وقلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم ، حيث وصفها " ستانلي هول " بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكثفها الأوهام النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبة التوافق (نفس المرجع ص 228).

- تعريف المراهقة لغويا:

المراهقة لغويا هي الاقتراب من الحلم ، فكلمة مراهق تعني اقترب أو دنى من الشيء ، فهو إذن الفرد الذي يقترب من الحلم واكتمال النضج فالعالم النفساني " دوروني روجرز " يقول أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية . كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (مذكرة ليسانس ص 25).

وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وهي فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية واضحة ، تجعل الطفل الصغير عضوا في المجتمع . وسنتطرق إلى بعض من تعاريف العلماء منها.

- تعريف دورتي روجرز:

يرى بأن المراهقة هي فترة النمو الجسدي وهي ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ، كما أنها فترة تحولات مابين البلوغ الجنسي والرشد وتختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف الأفراد والمجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر تمدنا والمجتمعات الأكثر برودة -

تعريف هول لوهال:

يرى بان المراهقة تكون مرحلة جديدة في عملية التحرر من مختلف أشكال التبعية القديمة.

ومن هذا التعريف الذي يركز على الرغبة الاستقلالية من جميع النواحي منها:

1 - من الناحية العاطفية: حيث يبدأ المراهق في تأسيس علاقات عاطفية جديدة مما يؤدي به إلى ضرورة إعادة تنظيم شخصيته إتجاه نماذج التفكير الأدبي.

تعريف فؤاد السيد البهي:

المراهقة هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي إذن عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

تعريف م. دببس:

يعرفها بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين سن الطفولة وسن الرشد تغيرات جسمية (محمد مصطفى زيدان ص152).

وحسب هذا التعريف فإن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتخللها تغيرات من جانبين أساسيين:

ا -تتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا وخارجيا

ب -تغيرات نفسية: تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة كالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف

العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجريد إضافة إلى ظهور بعض المشاكل النفسية كالقلق والخجل والإكتئاب...

ب -من الناحية المعرفية: حيث يتحرر المراهق من البنيات المعرفية القديمة وبالتالي تحدث تغيرات على مستوى الأفكار والتصورات.

ج -من الناحية الاجتماعية: حيث تزداد الهمة نحو البحث عن استقلالية اقتصادية والاندماج في جميع

الأوساط الاجتماعية دون مساعدة الأبوين أو تدخل الأسرة في شؤونه.

إن جميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد مرفوقة بتغيرات شاملة وعلى كل المستويات الفيزيولوجية والجسمية والعقلية والنفسية وهي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام وبلوغ قامته أقصى طولها وذكائه أعلى الدرجات . أما من الناحية النفسية والاجتماعية فإن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ، ولذا تعتبر مرحلة المراهقة جسر يمر عليه الفرد من الطفولة إلى الرشد.

2-تحديد مرحلة المراهقة:

بداية المراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن جنس لآخر ومن سلسلة إلى أخرى ، ونستدل بعدم القدرة على تحديد هذه الفترة بقول - جوزيف ستون و تشرشين - أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ ، وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ، ولايتها تأتي دائما مع إتمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي (مخائيل عوض خليل، ص 27).

ومن جملة الدراسات التي قام بها - مورجان ميد - في استراليا وبالضبط في الصاموا . استخلص من خلالها أن المراهقة منعقدة تقريبا ، حيث أن خروج الطفل من طفولته يندمج مباشرة في مجتمع الكبار ، ويتم ذلك عن طريق الشغل والزواج واتخاذ مسؤوليات على مستوى القبيلة (رزيق معروف، ص 17).

كما أن هناك ما يربط بين الجناس والبلوغ ، ويفسر العلماء اثر المناخ على الإنسان فيقولون أن المراهقة في المناطق الحارة تسبق المراهقة في المناطق الباردة . إضافة إلى تأثير الفوارق الفردية والوراثية والصحة العامة والنفسية والتربية البدنية في تحديد موعد النضج الجنسي وبدأ المراهقة . هذا وقد قسم العلماء المراهقة إلى مراحل فرعية أهمها:

أ - المراهقة المبكرة: تبدأ من 11 إلى 14 سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم . تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى بعد البلوغ بسنة تقريبا أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.

ب -المراهقة المتوسطة تتراوح ما بين 14 إلى 18 سنة تصادف في الغالب الطور الثانوي.

ج -المراهقة المتأخرة :فيما يحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط

النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 و 21 سنة.

3-مميزات و خصائص مرحلة المراهقة:

*الخصائص الإنمائية الجسمية :النمو بصفة عامة يقصد به التغير نحو اتجاه عادي مقبول ، وعند المراهق

يظهر في ناحيتين أساسيتين.

أولا :الناحية الفيزيولوجية :وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية

، وأن اكتمال الغدد - غدد الجنس - ذات اثر بالغ على الجسم ، وعلى الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين

ثانيا : المرحلة الجسمية والمورفولوجية :وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم

العصبي بمقدار سنة تقريبا ، مما يسبب للمراهق تعبوا وإرهاقا ، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة

، تجعل حركاته غير دقيقة وبميل نحو الكسل والتراخي (مصطفى سويبي :، ص 227).

كما يبلغ الفتیان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا ، حيث تأخذ ملامح الوجه والجسم صورتها النهائية تقريبا ،

وتصبح عضلات الفتیان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالمرونة والليونة ، إضافة إلى أن الفتیان

أطول وأثقل وزنا من الفتيات.

*الخصائص الحركية :في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي

وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، ويستطيع فيها

الفتیان والفتيات سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة

العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب

المزيد من القوى العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة

الرياضية كالجمباز . السباحة...

كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية كما تلعب أيضا عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعلم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

4-مشاكل المراهقة:

يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض لها المراهق والتي نذكر منها:

1.4-المشاكل النفسية : من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية

ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال.

وثيرته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها أو أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يناقشها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه ، لهذا فهو يسعى دون قصد لان يؤكد بنفسه ، بثورته وتمرده وعناده فإن كانت كل من الأسرة والمدرسة والزملاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية ، فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيئا يذكر حتى يعترف الكل بقدره وقيمه (مخائيل معوض خليل ، ص 89).

2.4-المشاكل الانفعالية : إن العامل الانفعالي في حياة المراهقين يبدوا واضحا في عنف انفعالاته وحدها

وشدة اندفاعها ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر ، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ ، كما يتجلى بوضع خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته ما لا شك فيه أن توتر الآباء والأمهات والقادة في المجتمع قد يترك أثرا في نفسية المراهق ويترتب على هذا نظرتة للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد عامرة بالقلق والاضطرابات بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة

3.4- المشاكل الاجتماعية : قد تنشأ مشاكل المراهقة من احتياجاتها السيكولوجية الأساسية مثل: الحصول

على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأنه الفرد المرغوب فيه فعلا ، لذلك لكل من الأسرة والمجتمع والمدرسة مصادر تأثير على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير.

أولا: الأسرة كمصدر تأثير: إن المراهق في هذه الفترة من العمر يميل إلى الاستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا لشأنه، وإحتقارا لقدراته. كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة ما يعرض عليه من آراء و أفكار، ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل وأكثر من هذا تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

"إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والتراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله ، أو تمرده وعدم استسلامه " (مخائيل معوض خليل ، ص 89).

ثانيا : المجتمع كمصدر تأثير: الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات إجتماعية بسهولة لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء ، وبالمقابل هناك من يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على إكتساب مهارات إجتماعية.

"إن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي وينهض بعلاقته الإجتماعية ، لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين ، وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له"

ثالثا: المدرسة كمصدر تأثير: المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم.

وتأثير المدرسة تعرض لثورة المراهق وطمسها ، وبالمقابل المراهق يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة العمرية ، ويرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة ، وعلى هذا الأساس فهو يأخذ مظهرا سلبيا عن ثورته كإصطناع الغرور ، أو الإستهانة بالدرس ، أو قد توصله الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص.

4.4-المشاكل الجنسية و الاختلاط و المشاكل الصحية:

١ - **المشاكل الجنسية**: لقد أشرنا في تعريف المراهقة على أنها بداية المرحلة تكون صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولت البنيوية ، إذ نجد المراهق يبدأ في الميل إلى الجنس الآخر والتحدث إليه و هذا من كلا الجنسين الذكور والإناث.

وبطبيعة الحال فإن الرغبة إلى الجنس الآخر تخلف عدة مشكلات ومناقضات يصعب على المراهق التخلص منها ، فمنهم من تتابته الحيرة ومنهم من يتظاهر بالحياء والإحتشام والإختفاء ومنهم من يتقبل هذه التغيرات بكل بساطة ، مادامت الظاهرة واضحة المعالم ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية لحل هذه المشكلة عن طريق تدريس التربية الجنسية لتحقيق عدة أهداف منها:

- تعليم الألفاظ المتصلة بالأعضاء الجنسية ، أي بأعضاء التناسل والسلوك الجنسي.
- تزويد الفرد المراهق المبتدأ بالمعلومات الصحية اللازمة عند ماهية النشاط الجنسي.
- ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين ، قائمة على فهم دقيق وتقدير كامل للمسؤولية وفهم صحيح لنوعية العلاقة.

- إكتساب التعاليم الدينية والقيم الأخلاقية ، ويقول محمد مهدي الإستانبولي " : علينا محادثة الأولاد والبنات عند المسألة الجنسية بالكلام عليها بصورة مكشوفة قدر الإمكان ولكن بأسلوب دقيق وفطن لا يثير حساسيتهم"

ب - **مظاهر الإختلاط**: كثيرا ما يكون الإختلاط الجنسي وسيلة إغرائية حيث يلاحظ داخل الأقسام والساحات ، الصور والكتابات الغرامية ، بل وحتى الهمسات والملامسات للجنس الآخر.

ففي هذه المرحلة يلاحظ على المراهقين والمراهقات بعض التصرفات الجنسية ، كتبادل الكتابات والمواعيد الغرامية والإعجاب والجاذبية . والإكتشاف المتبادل للذات ، وكذا الدافع للزواج ... (حامد عبد السلام، ص

إضافة إلى الرموز وبعض الألفاظ الجنسية اللامهذبة ، وكذلك كثرة الضحك المرتفع والأصوات المزعجة ، إذ يتطلب هذا الموقف نوعا خاصا من الصبر لا يتحمله المربون والمشرفون على التربية.

ويعتبرون هذه المرحلة عمر المشاكل حقا ، زيادة على الإستهزاء بالأساتذة أثناء الدرس وبالمواد الدراسية ، وإحتقار المراهق أو المراهقة لأي سلطة كسلطة المدرسة والمربين ، ومحاولة الظهور بمظهر الشاب .

ج -المشاكل الصحية " :حامد عبد السلام " يضيف عن مشاكل المراهقة المتعبة قائلا " : الصحة حالة إيجابية

تضمن التمتع بصحة العقل ، والجسم وليس بمجرد غياب أو إنعدام أعراض المرض النفسي "

-وإن الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو للصحة ، فهما عنصران متكاملان.

- إن الاضطرابات في النمو قد يكون بداية المشكلات الصحية ، وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير ،

ومن أهم هذه الاضطرابات نجد:

*الإضطرابات السلوكية :كالإرتعاش أو مص الإبهام ، أو عض الأظافر .

*الإضطرابات في التغذية :كقلة الأكل ، ونقص في الشهية أو الإفراط أو الشراهة الزائدة.

*الأزمات العصبية :كرفع الرجلين أو الرأس والكتفين وعدم الاستقرار والانفعالات وسرعة الغضب

*إضطرابات النوم :مثل الكلام والمشي أثناء النوم ، الأحلام المزعجة وأحلام اليقظة.

5.4 -المشاكل الأسرية و الاقتصادية:

إن علاقة المراهقين بوالديهم أو بالكبار الذين يحيطون بهم قد تبدو متعارضة أو متناقضة لأنه من ناحية يذكر

المراهقين أنهم يريدون التخلص من سيطرة آبائهم وأمهاتهم ، كما أن أفكارهم كذلك متقلبة مثل:

التقلب في الضحك إلى البكاء ، إلى الرغبة الملحة على النفور الشديد أي الانتقال بين النقيضين.

وبخصوص الجو الاقتصادي الأسري ، أي الواقع الذي تعيشه الأسرة من حيث المداخيل والمصاريف يرى أن

الأسرة تنعطف إما نحو الفقر والإحتياج ، وإما نحو التوسط والغنى ، وكلى المنعطفين له اثر فيتكيف الأبناء و

اتجاهاتهم ، فعدم قدرة الأسرة على تلبية متطلبات المراهق من توفير الغذاء والملابس والأدوات المدرسية تجعله

يعيش حالة من القلق ، وعدم الارتياح حيث أن هذا الأخير يأتي من الحاجات والمتطلبات التي تعجز الأسرة التي ينتمي إليها عن تلبيتها له والشعور بالقوة عندما تلبى كل الحاجات.

5- كيفية القضاء على مشاكل المراهقة:

أطلق على مرحلة المراهقة " عمر المشاكل" و "مرحلة الأزمة" وغيرها من التسميات لإحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها إلا بتضافر جهود ومساعي الجميع من مجتمع ، أسرة ، مربي ومدرسة... إلخ . لأن المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية ، النفسية ، الإجتماعية... إلخ . بل قد يوصله إلى أمراض أهمها:

-بدنية : تتمثل في تشوهات بدنية ، أو سمنة أو قصر في القامة ، والسبب هو عدم الإعتناء بالطفل خلال نموه مثل : قلة التغذية ونقص الحركات البدنية التي تساعد هرمونات النمو ، حيث هناك عدة دراسات أقيمت في هذا المجال ، أين تؤكد على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا في العضلات .
-نفسية : بسبب التغيرات الجسمية والجنسية التي تحدث للمراهق ، فإنه يصاب بعدة أمراض نفسية كالقلق ، الخوف و الإضطرابات التي تؤثر على تكوين شخصيته ، لذا يجب على الكبار مساعدته والوقوف بجانب المراهقين في وضعيتهم مثل : تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق أن يتعلم شيئا عن ظاهرة التوالد ، وأن تتعرف البنات عن سبب المحيض وكيف يقابلنه ، كما يجب تقديم الإرشادات والمساعدات على خلق جو إجتماعي سليم وتحقيق النمو النفسي المتكامل.

-اجتماعية : تميز هذه المرحلة - المراهقة - بالصراع بين المراهقين والمجتمع ، التقاليد والأسرة حيث أن المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الأسرة واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار .فهذا الصراع يمكن أن يؤدي بالطفل المراهق إلى عدة مشاكل إجتماعية كالخروج من البيت ، والقيام بعلاقات إجتماعية والإهتمام بالعلاقات الجنسية فهنا تبرز أهمية المحيط والمجتمع في القضاء على كل المشاكل و الأمراض

6-علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية إتجاهه:

1.6 - المراهق ووظيفة الثانوية:

الطور الثانوي من التعليم يعتبر منعرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق ، فإذا كان المتزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه وجهة متكاملة فان المدرسة كذلك لها دور في هذا الصدد، حيث أن المدرس الناجح في هذا الوقت لا يعمل على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية ، بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلاميذه القدرة على التوافق الإجتماعي و الإنفعالي . كما على المراهق أن يكون ذاته و شخصيته ، و أن يعتبر الدراسة عمله ، و من ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية و بالإدانة للأسرة و المجتمع . كما عليه التفكير بطريقة موضوعية و إيجابية مع أقرانه ، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي مبني على ما تصنعه هذه الشعوب من فرص تعليمية و تكوينية لشبابها (بوثلجة غياث :،ص37).

2.6 - أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تظهر أهمية مادة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومكيفة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرصة إكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المتزل على تحقيقها له.

كما تقوم التربية البدنية والرياضية بصقل مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم ، بدلا من أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق ، وعندما يتعب المراهق عضليا فإنه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة ، عوض أن يستسلم للكسل والخمول وهذا بطبيعة الحال دائما من أجل إستعادة النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك ، ومن الناحية

الإجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الإجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الجماعية، ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة.

و من الناحية التربوية فإن التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة والصبر والشعور بالصداقة والزمانة وإقتسام الصعوبات مع الزملاء ، كما تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة النفسية ، فعند ممارسة المراهق للنشاطات الرياضية المختلفة ومشاركته في اللعب يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والإتجاهات الغير مرغوبة ، مثل الخوف ، القلق ، الكراهية و الغيرة. وهكذا نرى أن بإستطاعة -حصة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة النفسية وذلك بإيجاد منفذ صحي وسليم للعواطف ، وإعطاء نظرة متفائلة وجميلة للحياة (بوتلجة غياث ، ص38).

3.6 - علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية:

علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن إعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله ، حيث يعتبر التلميذ المرآة التي تعكس حالة الأستاذ المزاجية ، وإستعداداته و إنفعالاته.

فإن أظهر روح التفتح في الحياة والإستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه ، أما إذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة تلاميذه فالنتيجة التي يجنيها الأستاذ تكون حتما سلبية . حيث يميل التلاميذ إلى الإنسحاب والعدوان والإنحراف ، ومن هذا نستنتج أن العلاقة بين التلاميذ و أستاذ التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل والبسيط الذي يتصوره البعض ، حيث النجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط إرتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة منها علاقة التلميذ بوالديه وعلاقته بالأصدقاء والمجتمع.

فالعلاقة بين الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الإحترام والصدقة والمحبة ، لا على أساس السلطة والسيادة.

ويجب أن يكون الأستاذ قادرا على التحلي بالروح المسؤولة تجاه تلاميذه المراهقين ، وأن يشرف عنهم بكل نزاهة وأمانة وإخلاص وأن يفتح أمامهم المجال للتعبير عن هواياتهم والكشف عنها.

وهذا بطبيعة الحال لا يأتي إلا إذا كان الأستاذ ملما بأسرار وتغيراتها ، واعيا ومحيطا بحثيات مادته ومستعملا أنجع وأحسن الطرق في توصيل المعلومات لتلاميذ هذه المرحلة ، مما ينعكس إيجابا على مردودهم الفكري والمهاري ، كما على الأستاذ توجيه المسار النهائي للناشئ ومساعدته على إكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الإتجاهات الشاذة والعادات المدمرة ، وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته كائنا سويا وشخصية نامية (مخائيل إبراهيم اسعدص 259).

7- أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق:

1.7- الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هما الأساسيتين في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لهما ، أي الإهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها ، والتدريس بالأمور الإجرائية ، جاءت لمراعاة المتعلمين بالدرجة الأولى وقدراتهم مما يجعلهم يحبذون النشاط الرياضي ويميلون إليه لتفجير طاقاتهم وشحناتهم (محمد حسن علاوي ، ص 365).

2.7- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق:

لكل فرد في الوجود دوافع تحثه وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ، ولقد حدد العالم الباحث " rrdik " أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين.:

أولا : الدوافع المباشرة:

- كإحساس بالرضى والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاصة عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كالجمباز والتزلج.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتعب على التدريبات الصعبة والشاقة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية ، والتي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي " تدريب المراهق دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية" ...
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

ثانيا : الدوافع الغير مباشرة:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل والإنتاجية.
- الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة ، إذ يرى الفرد بإنتمائه إلى النوادي الرياضية أنه يمثلها رياضيا واجتماعيا.
- كما قام المفكر الباحث " محمد حسن علاوي " حسب ما جاء في كتاب " علاوي محمد صالح "
- عندما أراد التعرف على دوافع النشاط الرياضي لأصحاب المستويات العالية من ذكور و إناث إذ أختيرت عينة عشوائية من لاعبين و لاعبات في سنوات السبعينات فتمثلت دوافعهم في:
- نمو الشخصية.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية:

لقد أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية ضمن برنامج الدراسي في مرحلة التعليم الثانوي حيث أنها تتميز عن باقي المواد التعليمية ، فهي العملية التي يكسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية (أمين أنور الخولي، ص36).

وكونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ، حيث أن العقل والجسم يمثلان وحدة ، الواحد منها يزود الآخر بالقوة " فالعقل السليم في الجسم السليم " (سي احمد حورية ، ص 10). ومن الملاحظ أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في تطوير وتحسين هذه الجوانب بحكم وظيفته ومركزه بالنسبة للتلميذ ، حيث يعتبر مصدر المعرفي الرئيسي (خليل مخائيل معوض ، ص 20).

لكن الفرد يمر بمراحل عديدة في حياته خصوصا ، مرحلة المراهقة فهي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ، فهي إذا تأهب لمرحلة الرشد (حامد عبد السلام زهران ، ص 323).

والمراهقة هنا تشهد أحداث خطيرة ، فهي تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة ، إذا تحدث فيها تغيرات جسمية عقلية ونفسية والمراهقة من أهم وأخطر مراحل نمو الإنسان حيث أنها تمتاز بمظاهر إنفعالية كثيرة مثل الخوف ، العنف ، الإكتئاب بالإضافة إلى القلق وغيرها من الإنفعالات والمراهق هنا ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون فيه معتمدا على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه (رابح تركي،ص446).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية من أحسن الطرق نفسيا التي يلجأ إليها في بعض الأحيان المراهق للتقليل من قلقه وبالتالي يبين لنا فكرة الخوض في غمار هذا الموضوع الذي يعتبر نقطة حساسة يجب التطرق إليها في بحثنا هذا وطرح التساؤل التالي:

ما مدى إسهام التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الجزئية:

ما هو الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

هل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في التقليل من حدة القلق لتلاميذ الطور الثانوي ؟

2الفرضيات:

الفرضية العامة:

حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ المراهق في التغلب على القلق في مرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

لحصة التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في التقليل من مشكل القلق عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور أساسي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-أهمية البحث:

إن أهمية هذه الدراسة هي معرفة مدى دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من ظاهرة القلق بالنسبة لتلاميذ التعليم الثانوي بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة ، وتسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي للمراهق والفرد محاولين بذلك الكشف عن دور الإيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

4-أهداف البحث:

أردنا أن يكون هدفنا هو تسليط الضوء على ظاهرة تشغل بال معظم الناس عموما ، وهذا ما دفعنا لإختيار هذا الموضوع محاولين إبراز أهداف منها:

- إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- معرفة الحالات النفسية (السيكولوجية) للمراهق.
- معرفة مامدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلميذ المرحلة الثانوية.

5- تحديد المفاهيم:

1.5- حصة التربية البدنية والرياضية:

هي عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان ، بإستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب التي تشترك مع وسائل التربية بتنمية النواحي النفسية والإجتماعية والخلقية على مستوى المدرسة والتلاميذ ، ومن ثم فإن حصة التربية البدنية هي عملية تربوية فوق الميدان تساهم في النمو البدني والصحي للتلاميذ تحت إشراف الأستاذ.

والتي تمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية وخلالها تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج (أمين أنور الخوليص 119).

2.5- القلق:

هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكدر والضيق والألم ، والقلق يعني الإنزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بالنفس ويبدو مترددا ويفقد القدرة على التركي (فاروق السيد عثمان ، ص 18).

3.5- المراهقة:

هي مرحلة عمرية محصورة بين الطفولة المتأخرة ومرحلة الشباب ، وهي في غالب الأحيان تكون بين 15 سنة للإناث 13-16 - سنة للذكور و12 تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الإقتراب والدنو من الحلم وتعني أيضا التدرج والنضج الجسمي ، العقلي والإنفعالي (د. عفاف احمد عويس ، ص 256).

6- الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات التي تطرقت إلى الأهمية النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية للتقليل من حدة القلق لدى الطالب الثانوي ، ولكنها قليلة حيث أنها لم تدرس هذا الموضوع بصفة معمقة ، إلا من بعض الجوانب ومن بين هذه الدراسات نذكر:

1-النشاطات البدنية والرياضية وتخفيف القلق عند تلميذ المرحلة الثانوية دراسة نقدية للحجم الساعي في التكوين المقاربة النفسية البداغوجية من إعداد الطلبة * :عشوي ناصر .

*لعمراني علاوة. تحت إشراف الأستاذ * :زعبار سليم.

الإشكالية:

هل النشاطات البدنية والرياضية في الوسط التربوي لها وظيفة التخفيف من القلق الناتج عن الحجم الساعي الذي تمليه السلطة المدرسية ، والذي يجب الانقياد بهوا تباعه؟
الفرضية العامة:

يبرز الدور الحقيقي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط التربوي بالتجسيد أهدافه في الجانب النفسي بالتخفيف من القلق.

الفرضيات الجزئية:

1-يعد الحجم الساعي كمصدر أساسي لظهور القلق والزيادة من حدته عند التلميذ المراهق.

2-هناك نقص في حدة القلق عند التلميذ المراهق من جراء الممارسة للنشاطات البدنية

العينة المختارة:

لقد اختار الباحثان عينة احتمالية من مجموع التلاميذ عددهم **500** ورعيها الشروط التالية:

*الجنس: ذكور ، إناث.

19 سنة * - السن **15** :

*المستوى الاقتصادي.

*سبب الاستشارة

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة بعد التطبيق الرائد الاختبار القبلي والبعدي فقد أسفرت النتائج

على صحة الفرضيات الجزئية الأولى والثانية.

2-أثر التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للمراهق.

من إعداد الطلبة * :محمدي سمير

*أبي إسماعيل محمد

تحت إشراف * :الدكتور بن التومي عبد الناصر والأستاذ مقرن سماعيل.

الإشكالية:

1-هل يمكن اعتبار التربية البدنية ذات تأثير على الصحة النفسية للمراهق؟

2-أين يتحلّى دور التربية البدنية والرياضية في تأثير على الصحة النفسية للمراهق؟

الفرضية العامة:

تتأثر الصحة النفسية للمراهق بمستوى ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

1-للممارسة السليمة للتربية البدنية والرياضية دور ايجابيا على الحالة النفسية للمراهق.

2- إن ممارسة التربية البدنية والرياضية يقوي البدن ويحصنه من الأعراض النفسية مثل القلق ، الارتباك والخوف.

العينة المختارة:

تتكون العنة من **500** مراهق ، اختيروا بطريقة عشوائية موزعين على الثانويات من الجزائر وبجاية .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي أكدت صحة الفرضيات الجزئية الأولى والثانية.

الفصل الثاني

منهجية البحث

1- أدوات وتقنيات البحث:

إخترنا طريقة الإستبيان في الدراسة الميدانية.

1.1- تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية ، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، يستعمل كثيرا في العلوم الإجتماعية ، وخاصة في البحوث الوصفية .وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي والإستبيان هو عبارة عن جملة من الأسئلة المفتوحة والمغلقة ، يتم ترتيبها في إستمارة توزيع على أشخاص المعنيين ، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها .وطريقة الإستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة وهي:

أ - الأسئلة المغلقة :وهي التي يحدد فيها الباحث الإجابات مسبقا وهذا التحديد يعتمد على أفكار الباحث وفرضياته ، وتكون الإجابة في معظم الأحيان محددة بنعم أو لا وقد يكون على المستجوب إختيار الإجابة الصحيحة.

ب -الأسئلة المفتوحة :وفيها تعطي كل الحرية للمبحوث في الإجابة عليها ، ويكون ذلك إما بإختصار أو بالتفصيل ، ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها تقيد المبحوث في إجابته ، وكذلك لها فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع المدروس.

ج -الأسئلة نصف المفتوحة :يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين النصف الأول يكون مغلق ، والنصف الثاني يكون مفتوح ، وتكون فيه الحرية للمبحوث للإدلاء برأيه الخاص.

وقد قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة والنصف المفتوحة ، في إستمارة إستبيان الخاص بالتلاميذ.

2- المنهج المتبع في البحث:

إنتهجنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي ، والبحوث الوصفية تهدف إلى تصوير الوضع الراهن لمحاولة وضع إقتراحات أو أفكار عن التطور في المستقبل ، كما أن الدراسات الوصفية لا تحصر أهدافها في جمع الحقائق الراهنة بل تتعداها في التحليل العلمي الدقيق لإستخلاص الدلالات ومحاولة الربط المتغيرات ببعضها البعض الآخر ومناقشة النتائج مناقشة علمية ، وتفسيرها في عبارات واضحة.

3- العينة وكيفية إختيارها:

لقد قمنا بإختيار عينتنا لدراسة بحثا بطريقة عشوائية ، مجموعة من التلاميذ عددهم 500 وتم إختيارها على النحو التالي:

وقع إختيارنا على بعض من ثانويات ولاية عين الدفلى وهذا بعدما قمنا بمقابلة كافة التلاميذ وتوزيعنا لهم إستمارات الإستبيان -45-.

4- مجال البحث:**1.4 -المجال المكاني:**

أجرى البحث الميداني في بعض ثانويات تابعة لمديرية التربية لولاية عين الدفلى

2.4-المجال الزمني :

لقد كانت بداية إجراء البحث النظري من بداية شهر مارس 2014 ، أما البحث التطبيقي فقد دام قرابة الشهر والنصف ، من منتصف شهر مارس إلى 2014 بداية شهر ماي 2014، وخلال هذه المدة تم توزيع الإستمارات وتفريغها وتحليل النتائج المتحصل عليها ، بإستعمال الطرق الإحصائية.

5- كيفية إعداد استمارة الاستبيان:

بعد جمع استمارات الاستبيان الخاصة بالتلاميذ والتي وزعت حسب عدد التلاميذ وهو 500 تلميذ، حيث قمنا بإعداد هذه الاستمارات ، وهذا بحساب النسبة المئوية لكل سؤال مستعملين القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال}}{100} \times 100$$

مجموع العينة 500

كذلك قمنا باختبار حسن المطابقة كا 2

اختبار " مربع كاي " (χ^2)

لمتغير واحد يستخدم عندما يمكن تقسيم الأفراد إلى فئات و خاصة في حالة تقسيم الأفراد إلى أو الفرق إلى أقوياء و ضعفاء ناجحون و راسبون، أذكيا و أغبياء.....الخ، وهو يستخدم لاختبار مدى دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه الباحث ويسمى بالتكرار المشاهد و تكرار متوقع مؤسس على الرض الصغرى. يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ وذلك بمقارنة بين التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة يرمز لها بالرمز (1):

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المتوقعة

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

Σ = مجموع القيم لكل الخلايا

f_o = التكرارات المشاهدة

f_e = التكرارات المتوقعة

مع الملاحظة أن درجة الحرية (df) = $n-1$, حيث تدل (ن) عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد أو المشاهدات في العينة 2. (مأخوذ من دروس الإحصاء الاستدلالي لسنة الثانية ماستر علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية)

عينة البحث و كيفية اختيارها:

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة دون قيود أو خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين " وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي أو هي العينة التي يتم سحب مفرداتها على أساس تساوي أو تكافئ الفرص لاختيار جميع مفردات مجتمع البحث أي لا يتم التحيز لأي مفردة على حساب أخرى وهذا يعني إتاحة احتمال متساوي مستقل لكل مفردة، والأمر يقتضي منا لتحقيق مبدأ العشوائية " السابق" القيام بوضع وحدات المجتمع في إطار.

الفصل الثالث:

تحليل و مناقشة النتائج

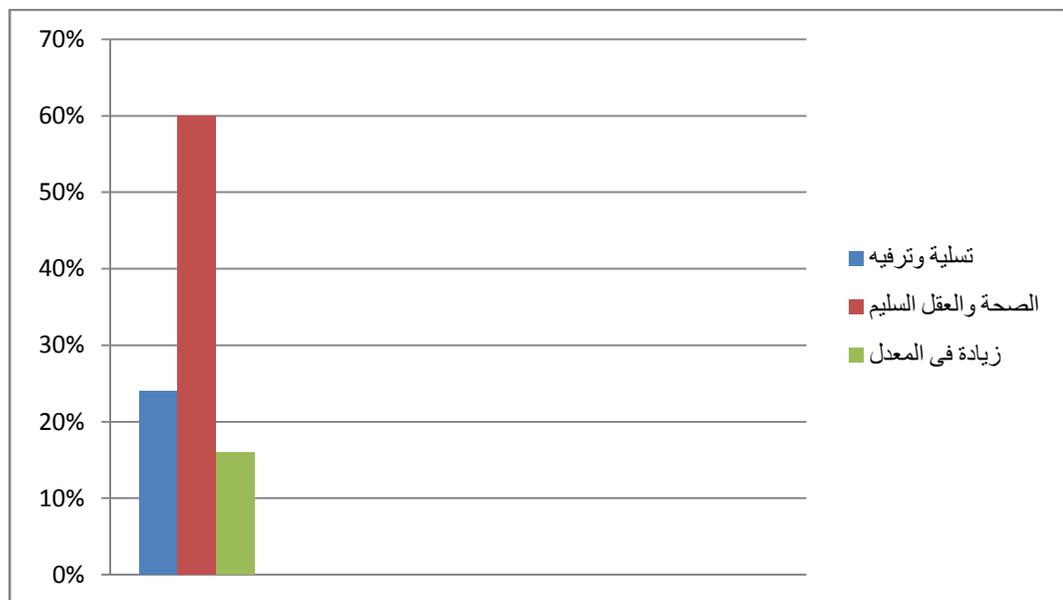
تحليل نتائج استبيان التلاميذ:

السؤال الأول: ماذا تعني لك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما تمثله حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ

الجدول رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	165.45	24%	120	تسلية وترفيه
					60%	300	الصحة والعقل السليم
					16%	80	الزيادة في المعدل
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 01: يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال هذه النتائج نستخلص أن % 60 وهي النسبة الغالبة من العينة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل سلامة العقل والجسم معا ، حيث أنها تجعل التلميذ المراهق يتعلم من خلالها التفكير بجدية في معاملاته ، ويتخذ مواقف متعددة مع زملائه ، ويحترم القوانين من خلال ممارسة للأنشطة الرياضية ، وأيضا تعطيه صح الجسم.

وتليها النسبة الثانية والمقدرة ب % 24 من العينة والذين تعني لهم حصة التربية البدنية والرياضية التسلية والترفيه ، وهذا لكونها تكتسي طابعا ترفيهيا مسليا لاحتوائها على العاب شبه رياضية والعباب جماعية مسلية.

أما النسبة الأخيرة % 16 من العينة فتمثل لهم حصة التربية البدنية والرياضية الزيادة في المعدل العام وهذا لكونها لا تتطلب مجهودا فكريا كبيرا وإنما تتطلب مجهودا بدنيا أكثر منه فكريا ، وكذلك لان التلاميذ حصلوا على علامات جيدة في حصة التربية البدنية والرياضية.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (165.45) في حين كانت المجدولة (5.99) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05)

وبتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تثبت معنى حصة التربية البدنية على مستوى الرياضة المدرسية.

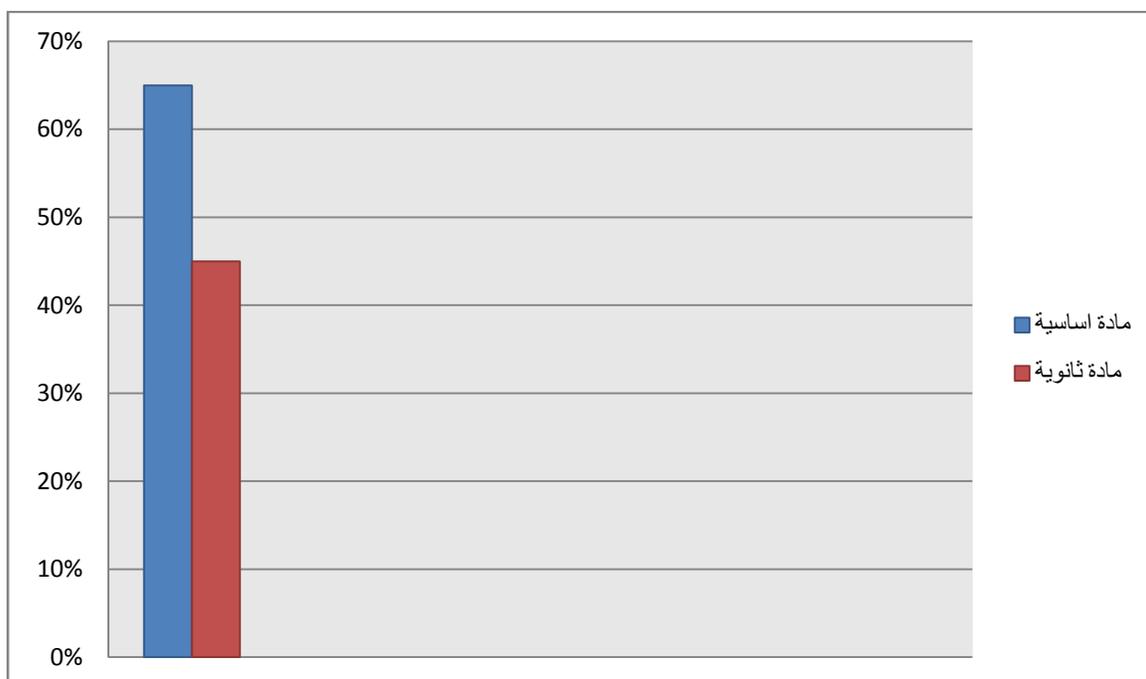
ومن هذا نستنتج أن المعنى الحقيقي لحصة التربية البدنية والرياضية هو تكوين الشخصية من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة وذلك بإعطاء التلاميذ الثقة بالنفس وتنمية القدرات العقلية ، وبث روح المنافسة والتحدي ، بالإضافة إلى تنمية القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية.

السؤال الثاني: كيف ترى حصة التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة المكانة الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

الجدول رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	0.55	3.841	25	65%	325	مادة أساسية
					45%	225	مادة ثانوية
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 02: يمثل المكانة الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

تحليل النتائج:

تبين النتائج المسجلة في الجدول رقم (02) مايلي:

نسبة 65 % يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية ضمن البرنامج الدراسي ، ونسبة 45% يرونها مادة ثانوية.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (25) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول المكانة الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن أغلبية التلاميذ يرون حصة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية وهذا راجع لإدراكهم بقيمة ممارستهم للرياضة في حياتهم خاصة في مرحلة المراهقة المضطربة وادراكهم بأن هذه الحصة لا تزودهم بالمهارات والمعارف فقط بل أكثر من ذلك وأن لها فوائد كثيرة تعود بالفائدة على المراهق

خاصة في التقليل من المشاكل النفسية أو التخلص منها ، وهذا ما يؤكد أن التربية البدنية والرياضية تساعدهم على النمو العقلي ، الجسمي ، النفسي والاجتماعي.

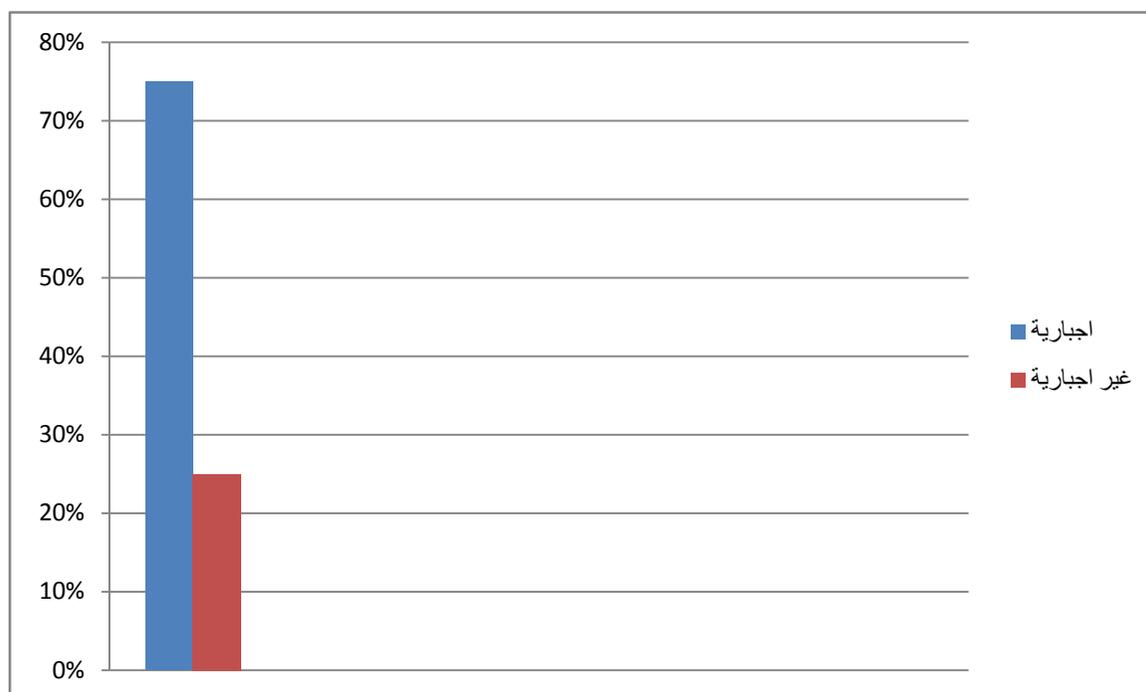
أما نسبة 45% والذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة ثانوية فهذا راجع إلى عدم إدراكهم لفائدتها الحقيقية في جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية وغيرها أو لعدم اهتمامه بحصة التربية البدنية.

السؤال الثالث: هل تحب أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية ؟

طرحنا هذا السؤال من اجل معرفة مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	125	75%	375	إجبارية
					25%	125	إختيارية
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 03: يمثل مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (03) نجد أن % 75 من مجموع العينة يحبون أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية ، أما نسبة 25 % يحبون أن تكون اختيارية.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (125) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رأي التلاميذ حول مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية ومن هذا نستنتج أن % 75 من مجموع العينة تفضل أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية ، وهذا راجع لفوائدها المتعددة وخاصة في مرحلة المراهقة ، حيث أنها تقدم احتياجاتهم النفسية والعضوية والعقلية . أما 25 % من مجموع العينة ففضلت أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية اختيارية ، أي يمارسونها بمحض إرادتهم ، وهذا يؤدي إلى إشباع رغباتهم ، والشعور بالحرية والتعبير عن الذات ، أو يرجعونها إلى المشاكل

المادية التي تعترض التلميذ مثل توفير الألبسة الرياضية أو المشاكل النفسية والصحية والاجتماعية التي تعيقه عن الممارسة الرياضية.

السؤال الرابع: هل المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة رأي التلاميذ للمدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	80	30%	150	كافية
					70%	350	غير كافية
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 04: يمثل رأي التلاميذ حول المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 70 % وهي النسبة الكبيرة ترى أن المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية غير كافية ، أما نسبة 30 % وهي النسبة الأقل فتري أن المدة المخصصة كافية.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (80) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رأي التلاميذ حول المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية. ومن هذا نستنتج أن النسبة التي أقرت بان المدة المخصصة للتربية البدنية كافية وهي النسبة القليلة فهذا يرجع إما لعدم إدراكهم ودرايتهم بالفوائد الكبيرة التي تقدمها لهم هذه الحصة أو عدم اهتمامهم بهذه المادة.

أما النسبة الكبيرة فأقرت بان المدة المخصصة غير كافية وهذا نظرا لمعرفتهم ووعيهم لفوائد التربية البدنية والرياضية.

السؤال الخامس: ماهي فوائد حصة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك ؟

القصد من طرح هذا السؤال هو معرفة نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

كانت إجابات التلاميذ متقاربة من حيث المعنى ، وكلها تدور في محور واحد فاغلب التلاميذ أجمعوا على أن فوائد حصة التربية البدنية والرياضية ، تكمن في تنشيط الفكر حيث ذكر معظمهم المثل القائل " العقل السليم في الجسم السليم " ومنهم من ذكر أنها تروح عن النفس وتسيهم التعب الفكري الذي تسببه بقية الحصص الأخرى.

ومن هذا نستخلص أن التلاميذ لا يدركون الفوائد الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية ، خاصة من الجانب النفسي ، الذي يحتل مكانة مرموقة ومميزة ضمنها .حيث أن حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من المشاكل النفسية وخاصة من حدة القلق الذي يتعرض له التلاميذ في حياتهم.

السؤال السادس: هل ترى أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في نظرك ؟

الغرض من طرحنا هذا السؤال هو من اجل معرفة الأهمية الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية في نظرة التلاميذ.

الجدول رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	209.8	77%	385	نعم
					13%	65	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 06: يمثل معرفة الأهمية الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية في نظرة التلاميذ.

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (06) نجد أن % 77 من مجموع العينة أجابت بنعم، % 13 أجابت بلا.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (209.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول الأهمية الحقيقية لحصة التربية

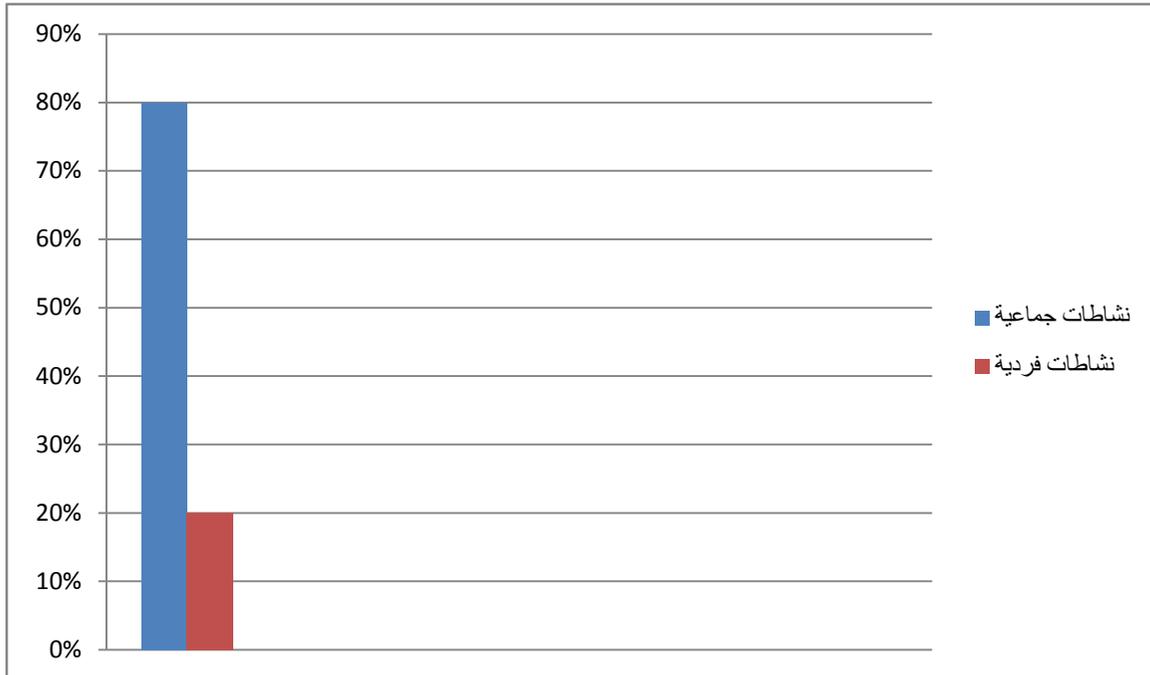
ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والتمثلة في % 70 من مجموع العينة ترى بأن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية ، وهذا نظرا لانعكاساتها الإيجابية على الناحية النفسية والبدنية. أما النسبة الثانية والتمثلة في % 13 من مجموع العينة فتري ، أنه ليس هناك أهمية لحصة التربية البدنية والرياضية ، وهذا راجع إما لجهلهم لفوائدها ، أو أسباب أخرى تمنعهم من ممارستها.

السؤال السابع: ما نوع النشاط المفضل لديك ؟

طرحنا هذا السؤال لغرض معرفة النشاطات المفضلة لدى التلاميذ.

الجدول رقم (07)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	180	80%	400	نشاطات جماعية
					20%	100	نشاطات فردية
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 07: يمثل النشاطات المفضلة لدى التلاميذ.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (07) نجد أن نسبة % 80 من مجموع العينة تفضل النشاطات الجماعية، أما نسبة % 20 من مجموع العينة تفضل النشاطات الفردية..وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (180) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول الأهمية الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذه النتائج نستخلص ان اغلبية التلاميذ يفضلون الانشطة الجماعية على الانشطة الفردية لما توفره لهم من متعة وروح المنافسة وروح الفريق والتعاون بعكس الانشطة الفردية التي تعتمد على القدرة الفردية لكل تلميذ

السؤال الثامن: بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ؟

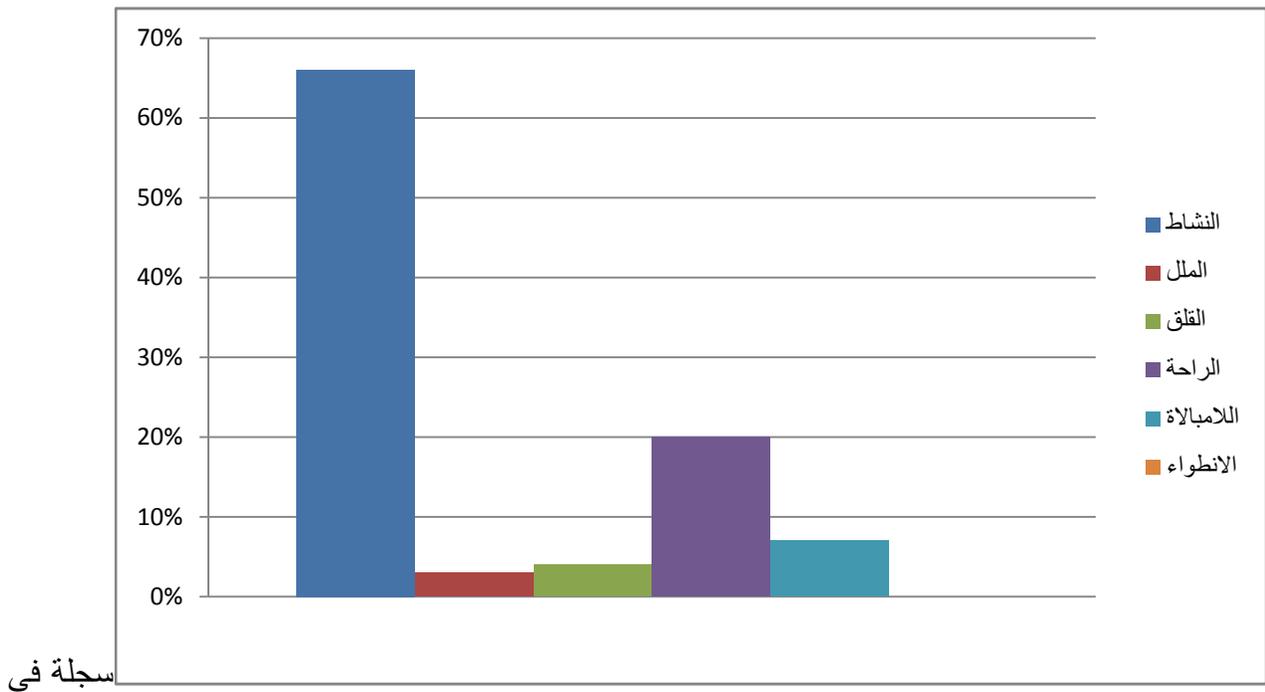
طرحنا هذا السؤال قصد معرفة شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (08)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	856	66%	300	النشاط
					0.3	15	الملل
					0.4	20	القلق
						100	الراحة
						35	اللامبالاة
					%60	00	الانطواء

					%100	500	المجموع
--	--	--	--	--	------	-----	---------

تحليل النتائج:



الجدول رقم (08) مائلي:

66% من مجموع العينة يشعرون بالنشاط ، و 3 % يشعرون بالملل ، و 4 % يشعرون بالقلق ، و 20% يشعرون بالراحة ، و 7 % يشعرون باللامبالاة ، و 00 % يشعرون بالانطواء.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (856) في حين كانت المجدولة (11.070) عند درجة حرية (5) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالنشاط عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ، وهذا ناتج لكونها تشتمل على ألعاب رياضية ونشاطات ، تجعل التلاميذ يتحمسون لممارستها ، لأنها تبت فيهم النشاط وروح المنافسة، وتنمية القدرات العقلية والبدنية وبذلك ينسون معاناتهم اليومية.

أما النسبة الثانية والتمثلة في % 20 من مجموع العينة ، أنهم يشعرون بالراحة النفسية والفكرية ، وذلك لأن حصة التربية البدنية والرياضية تتميز عن الحصص الأخرى . لكونها نشاطات وألعاب تجعل التلميذ يشعر بالراحة النفسية والعقلية.

أما النسب الأخرى المتبقية مثل % 07 الذين يشعرون باللامبالاة ، وهذا دليل على عدم الرغبة في ممارسة الحصة وذلك بسبب مشكل نفسي أو اجتماعي أو أنه مرغم على ممارستها ونسبة % 04 يشعرون بالقلق وذلك يرجع لأسباب قد تكون نفسية أو اجتماعية تجعل التلميذ يشعر بالقلق ، عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية.

ونسبة % 03 يشعرون بالملل وذلك يرجع إما لضعف شخصيتهم أو مستواهم الفكري والبدني أو بسبب معاملة الأستاذ للتلاميذ.

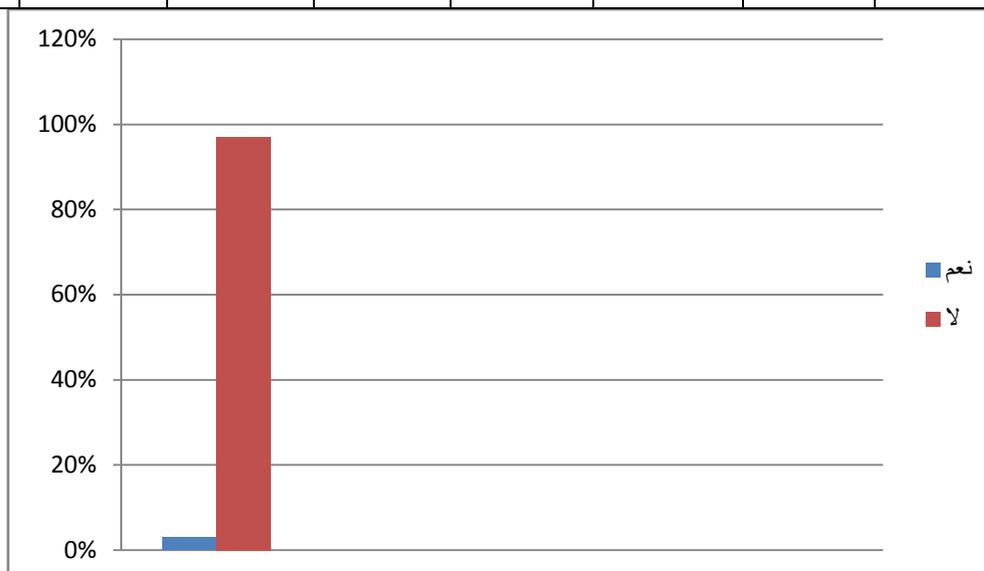
ونسبة % 0 فيشعرون بالانطواء وذلك يرجع إلى عدم رغبتهم بالاختلاط الذي يحول بينهم وبين الاندماج في الجماعة.

السؤال التاسع: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

طرحنا هذا السؤال قصد معرفة شعور التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(09)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	441.8	03%	15	نعم
					97%	485	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 09: يمثل مدى شعور التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نجد أن نسبة % 97 وهي النسبة الأكبر من مجموع العينة لا يشعرون بالخوف ، أما نسبة % 03 وهي النسبة الأقل من مجموع العينة يشعرون بالخوف.

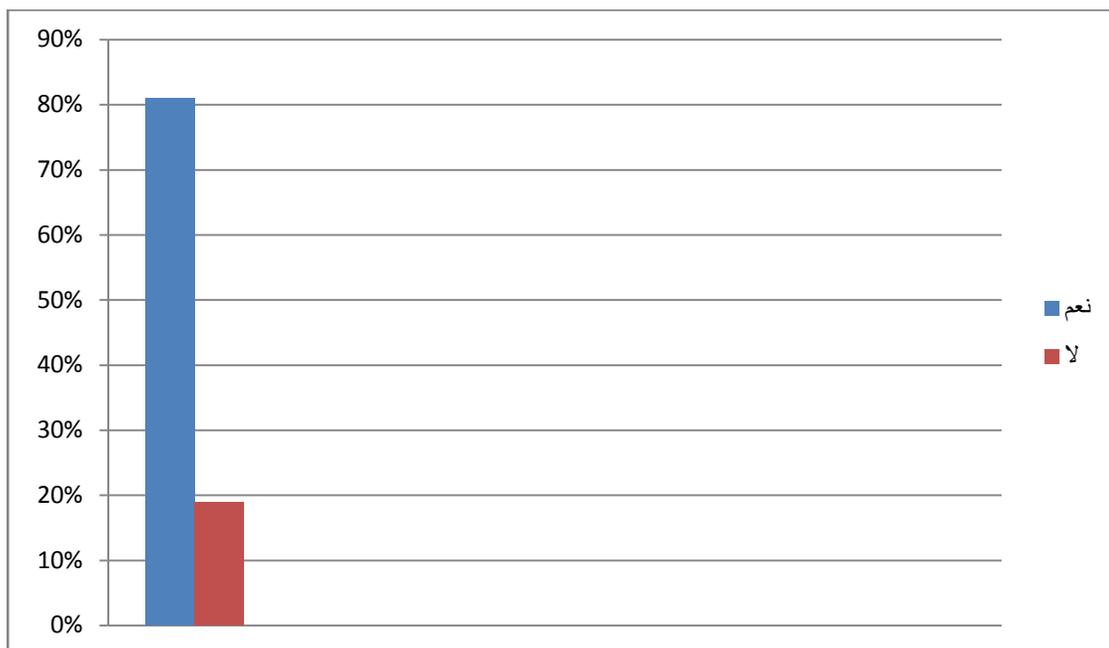
وعند تطبيق كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا² المحسوبة (441.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (5) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول شعور التلاميذ عند خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العاشر: في نظرك حصة التربية البدنية والرياضية تحدث تغيرات في حالتك النفسية ؟

الهدف وراء طرح هذا السؤال هو معرفة فيما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تحدث تغيرات في الحالة النفسية للتلاميذ.

الجدول رقم-(10)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	192.2	81%	405	نعم
					19%	95	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 10: يمثل مدى تاثر الحالة النفسية للتلاميذ اثناء حصة التربية البدنية والرياضية

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (10) نجد أن نسبة 81% من مجموع العينة ترى أن حصة التربية البدنية الرياضية تحدث تغيرات في حالتهم النفسية. أما نسبة 19% يرون أنها لا تحدث أي تغيرات في حالتهم النفسية.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (192.2) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول تغيرات في حالة النفسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن هذا نستنتج أن النسبة الكبيرة وهي 81% والتي ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تحدث تغيرات في حالتهم النفسية يرجع ذلك إلى ممارسة النشاط البدني لأن الحالة النفسية للفرد لها تأثير كبير على البدن والعكس صحيح. أما نسبة 19% وهي النسبة الأقل التي يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تحدث تغيرات في حالتهم النفسية والسبب في ذلك حسب رأيهم راجع إلى حدة المشاكل التي يعانون منها ، حيث أنها أثرت سلبيا على حالتهم النفسية ، وهذا دون تدخل الايجابي للأستاذ أو عدم قدراته على تقديم الدعم المعنوي للتلميذ لتحفيزه

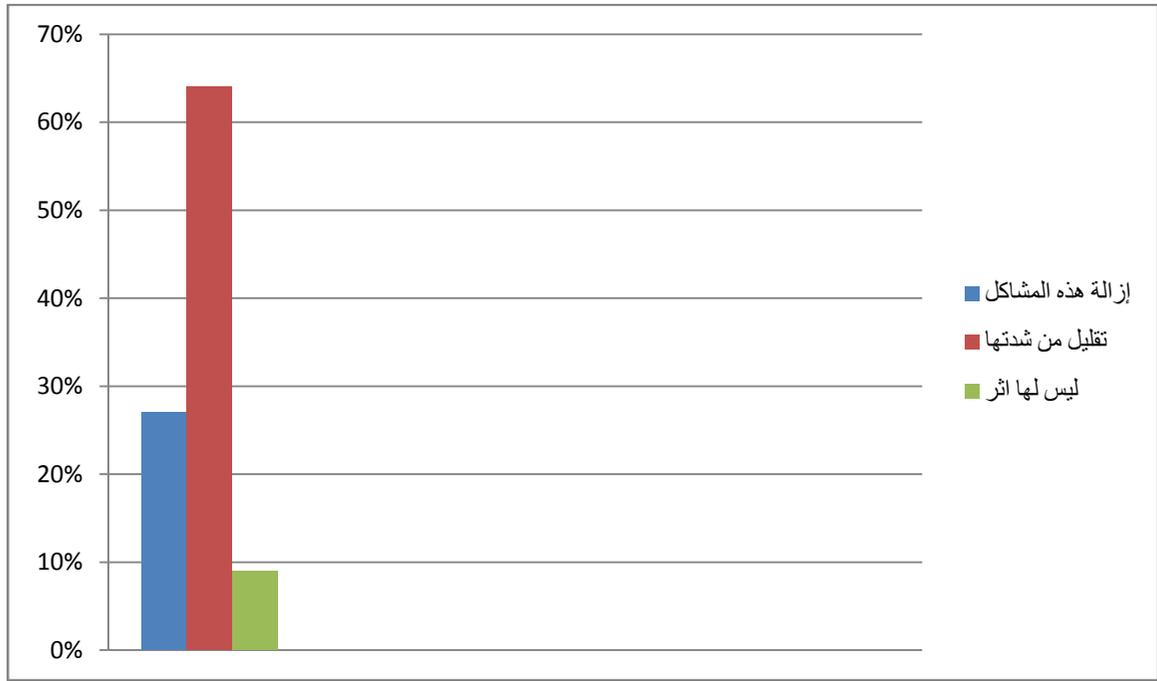
وتشجيعه على تخطي العقبات. وذلك عن طريق النصائح والإرشادات والتوجيهات والاهتمامات بمشاكل التلاميذ واللجوء إلى التمارين الرياضية ، ذات الطابع الحماسي والتنافسي، والعمل بكل جدية وصرامة وكل هذا يقلل من المشاكل النفسية للتلاميذ ويزداد عندهم حب لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الحادي عشر: إذا كانت لك مشاكل نفسية مثل القلق هل ممارسة الرياضة تؤدي إلى:

الغرض من طرحنا هذا السؤال هو معرفة أثر ممارسة الرياضة على الناحية النفسية للتلاميذ.

الجدول رقم-(11)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	2	5.991	236.84	27%	135	إزالة هذه المشاكل
					64%	320	تقليل من شدتها
					09%	45	ليس لها اثر
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 11: يمثل مدى تأثير ممارسة الرياضة على الناحية النفسية للتلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (11) نجد أن 64 % من مجموع العينة ترى بأن الممارسة الرياضية تؤدي إلى التقليل من القلق التي يعانون منها أما 27 % ترى بأن الممارسة الرياضية تزيل مشكل القلق لديهم ، والنسبة الأخيرة 09% فترى أن الممارسة الرياضية ليس لها أثر في التقليل من القلق لديهم. وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (236.84) في حين كانت المجدولة (5.991) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول تأثير ممارسة الرياضة على الناحية النفسية.

ومن خلال هذا العرض نستخلص أن الممارسة الرياضية تؤدي إلى التقليل من شدة القلق الذي يعترض التلاميذ أثناء فترة المراهقة وليس إزالتها كلياً ، فهي تساهم في التخفيف من حدتها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنسي بعضها وأما الذين يرون بأنها تزيل هذا المشكل فهذا راجع إما لكونهم لا يعانون من مشكل القلق أو لديهم هذا المشكل لكن حدته خفيفة ومن السهل إزالته عن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة.

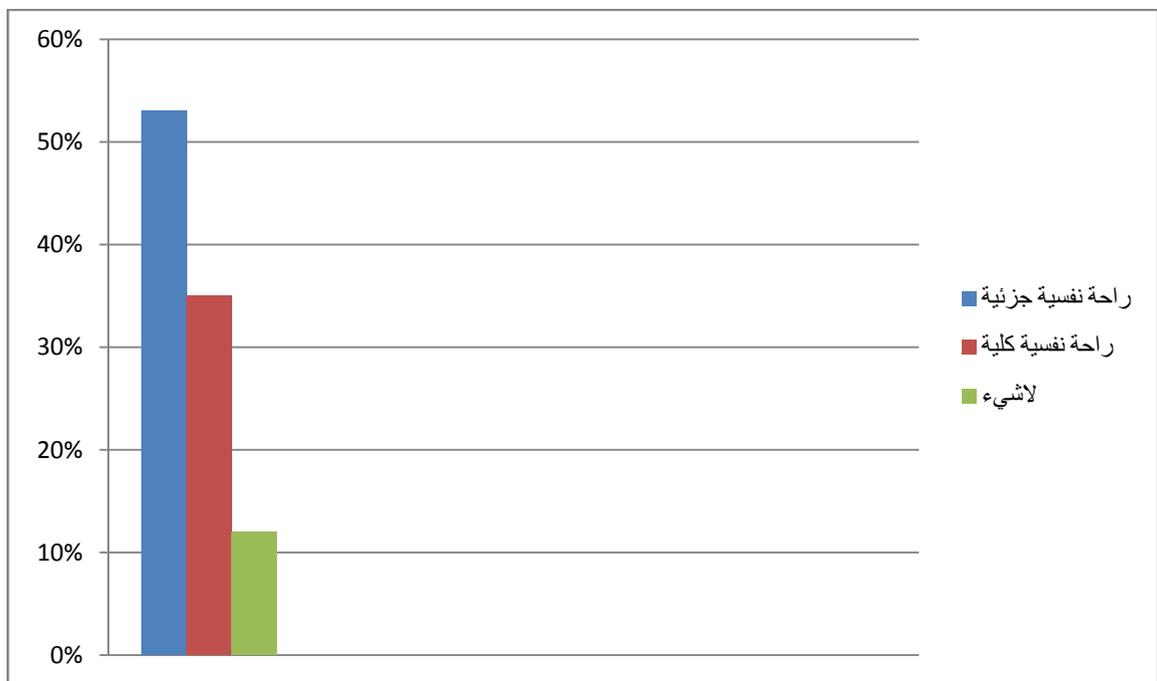
وأما النسبة الأخيرة التي ترى بأن الممارسة الرياضية ليس لها أثر على مشكل القلق فيعود إما لعدم تعرضهم لهذا المشكل أو لجهلهم لدور التي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

السؤال الثاني عشر: هل تحقق لك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في نفسية التلميذ.

الجدول رقم-(12)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	2	5.991	92.86	53%	250	راحة نفسية جزئية
					35%	175	راحة نفسية كلية
					12%	75	لاشيء
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 12: يمثل مدى معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في نفسية التلميذ.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (12) نجد أن % 53 من مجموع العينة ترى بأن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق لهم راحة نفسية جزئية ، أما % 35 ترى بأن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق لهم راحة نفسية كلية ، أما النسبة الأخيرة % 15 فترى بأنها لا تحقق لهم أي راحة.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (92.86) في حين كانت المجدولة (5.991) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في نفسية التلميذ

ومن خلال هذا نستنتج أن نسبة % 53 تحقق لهم حصة التربية البدنية والرياضية راحة نفسية جزئية ويرجع هذا ربما إلى عدم كفاية المدة المخصصة للحصة أو عدم ممارسة ألعاب ترفيهية تريح نفسية التلميذ بشكل كافي بعد الضغط الذي يتعرض له من باقي المواد الأخرى. أما النسبة الثانية والتمثلة في % 35 من مجموع العينة

فتحقق لهم راحة نفسية كلية وهذا راجع ربما إلى استغلالهم التام لوقت حصة التربية البدنية والرياضية أو لا يعانون أي مشكل.

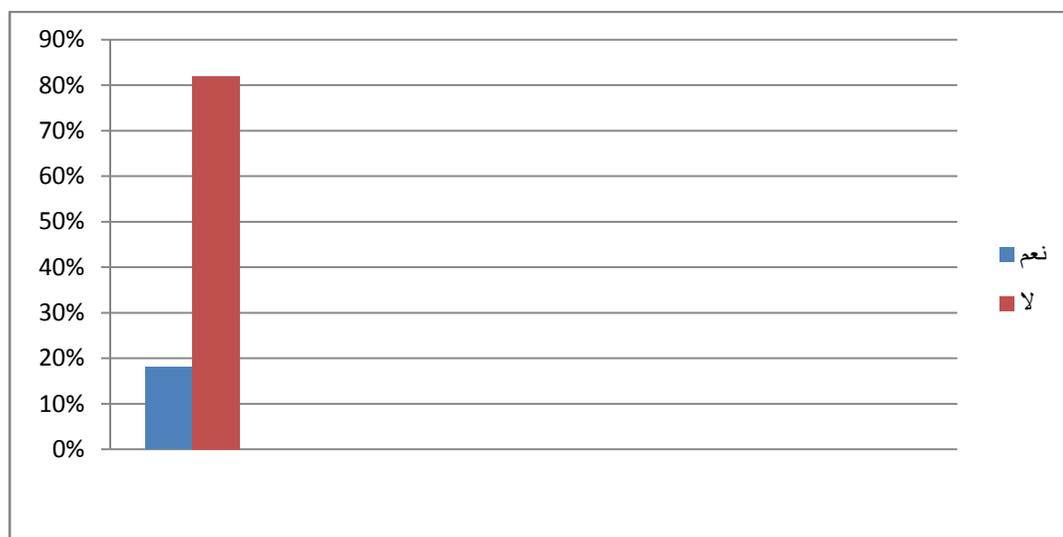
وأما النسبة الأخيرة التي ترى بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تحقق لهم أي راحة فهذا راجع إلى الأستاذ الذي لا يؤدي دوره على أكمل وجه أو لقلّة خبرته أو عدم قدرته على خلق جو مريح في الحصة. ونستخلص من هذا أن حصة التربية البدنية تحقق راحة نفسية للتلاميذ ولكن بنسب متباينة أي بين راحة نفسية جزئية وكلية.

السؤال الثالث عشر: هل تجد مشاكل خلال ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

طرحنا هذا السؤال من أجل معرفة المشاكل التي يعاني منها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم-(13)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	204.8	18%	90	نعم
					82%	410	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 13: يمثل مدى معرفة المشاكل التي يعاني منها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (13) نجد أن 18% من مجموع العينة يجدون مشاكل خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، أما نسبة 82% من العينة فإنهم لا يجدون مشاكل خلال الممارسة.

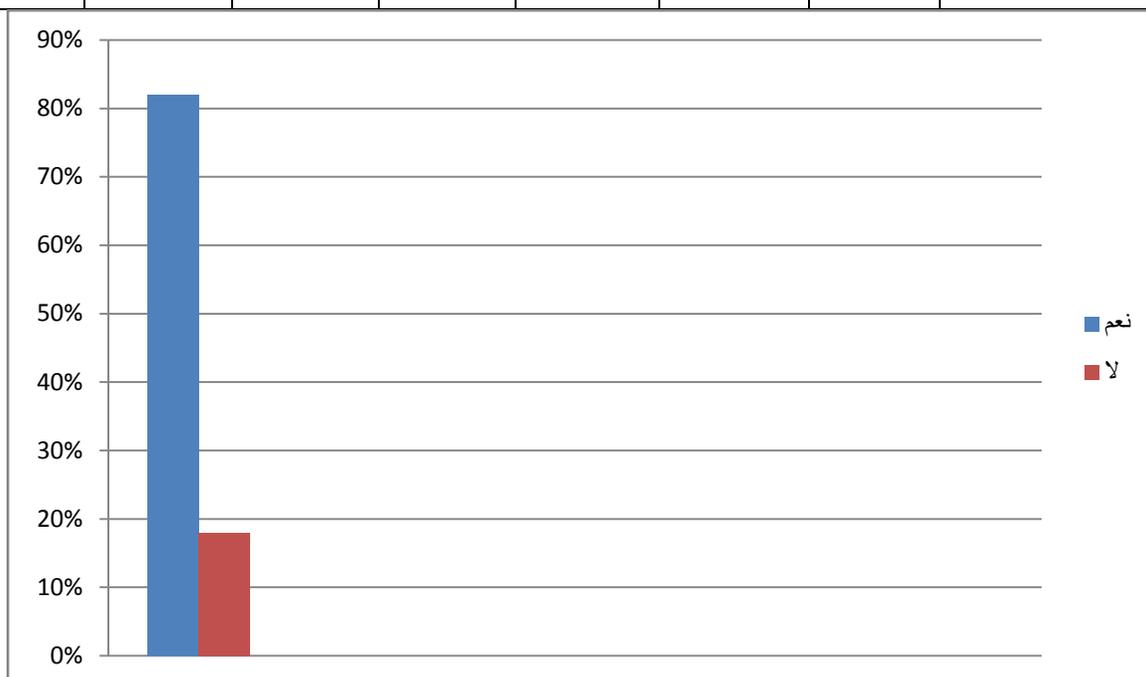
وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (204.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول المشاكل التي يعاني منها التلاميذ خلال الحصة من خلال هذا نستنتج ان الأغلبية من التلاميذ لا يجدون مشاكل خلال الممارسة وهذا راجع ربما إلى العلاقة الأخوية بين التلاميذ فيما بينهم وبين الأستاذ أو يرجع ذلك إلى توفير كل الظروف والشروط المطلوبة لممارسة الحصة من أجهزة ووسائل رياضية.

أما الأقلية من نسبة التلاميذ فهم يجدون مشاكل خلال ممارسة حصة التربية البدنية ، فمنهم من يجد مشاكل مع زملاءه ويرجع هذا ربما إلى الغيرة أو المناوشات الكلامية التي تجرى أثناء الحصة أو إلى نقص النشاطات الجماعية التي تقرب التلميذ من زميله أكثر فأكثر ، ومنهم من لديه مشاكل نفسية كالقلق من جراء الضغط الدراسي أو قلة ممارسة التربية البدنية والرياضية وعدم إعطائها الأهمية اللازمة حيث تصبح لديه ضغوطات نفسية من بينها الاكتئاب ، الخوف...الخ.

السؤال الرابع عشر: هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق لديك ؟
الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة دور حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين.

الجدول رقم-(14)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	204.8	82%	410	نعم
					18%	90	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 14: يمثل مدى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال جدول النتائج رقم (14) أن نسبة 82% ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في التخفيف من حدة القلق أما نسبة 18% فتري عكس ذلك أي أنه ليس لها دور في التخفيف من حدة القلق.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (204.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين.

نستنتج من خلال هذه النتائج أن النسبة الكبيرة والتي ترى بأن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق، يمكن أنه يرجع هذا لتجربة شخصية أو لملاحظة ذلك عند الآخرين أي إما إن المراهق تعرض لمشكل القلق واستطاع بواسطة هذه الحصة أن يجد الارتياح من هذا المشكل، أو بواسطة ملاحظته لها الارتياح عند زملاءه وهذا عن طريق التحدث معهم في هذا المشكل.

أما النسبة التي ترى أنه ليس هناك أي دور لحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق

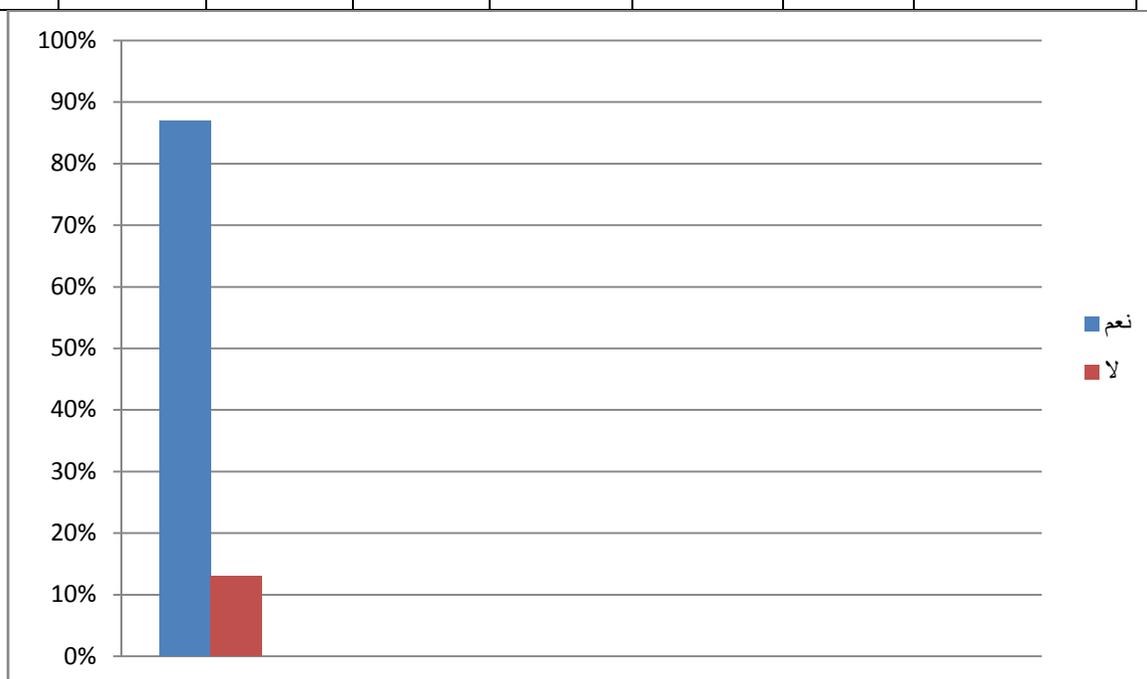
فيرجع هذا إما إلا أنهم لا يعانون من هذا المشكل إطلاقا أو يعانون منه بشكل حاد، مما يجعل الحصة لا تستطيع توفير الراحة لهم، أو يرجع ذلك إلى عدم وعيهم لأهمية الحصة، أي أنهم يمارسون الرياضة من أجل الممارسة فقط.

السؤال الخامس عشر: هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على التعامل أكثر مع الزملاء ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التعامل مع بعضهم البعض.

الجدول رقم-(15)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	273.8	87%	435	نعم
					13%	65	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 15: يمثل مدى معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التعامل مع بعضهم البعض.

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم (15) أن 87% من مجموع العينة ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التعامل أكثر مع الزملاء، بينما ترى 13% من مجموع العينة عكس ذلك وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (273.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التعامل مع بعضهم البعض.

. ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن أغلبية التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التعامل أكثر مع الزملاء وذلك ما ينتج من خلال الأنشطة الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية ، التي يكثر فيها الاحتكاك والتعاون بينهم ، حيث يسعون إلى تحقيق هدف واحد ومشترك وهذا يجعلهم يتعاملون أكثر مع بعضهم . أما بالنسبة للتلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على التعامل أكثر مع زملاءهم فيمكن إرجاع ذلك إلى وقت الحصة الذي هو غير كافي أو إلى جو المنافسة الذي يمكن أن يخلق سوء تفاهم بينهم.

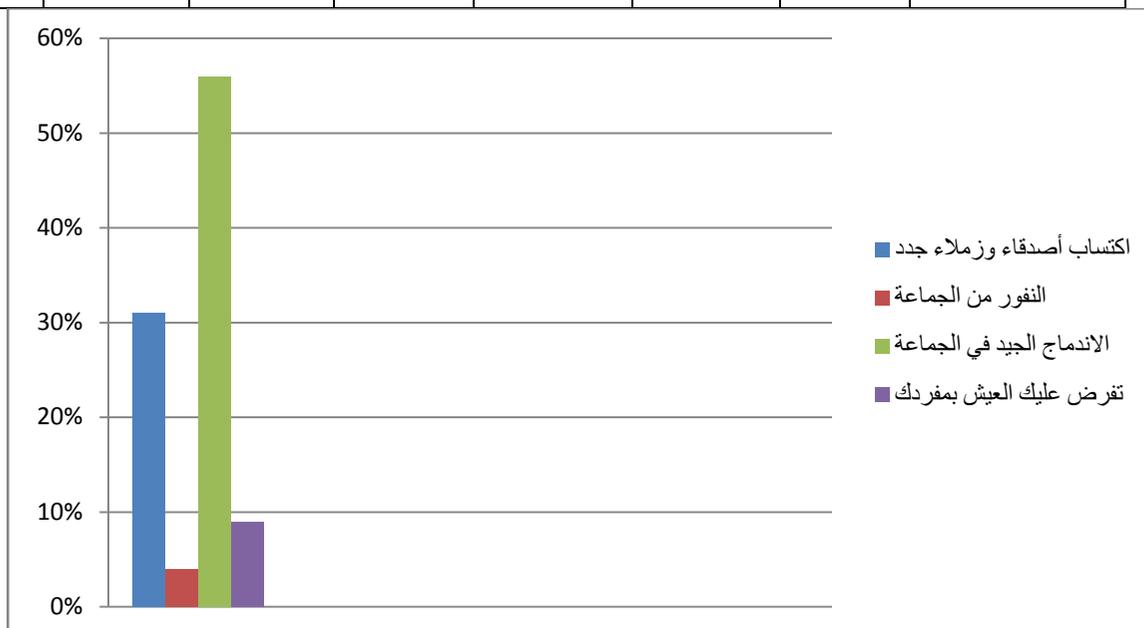
ومن هذا نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على إثراء التعامل بين التلاميذ بحيث أنها الحصة الوحيدة التي يستطيع التلميذ أثناءها التعامل أكثر مع زملاءه بكل حرية ودون قيود ، وذلك عن طريق اللعب والدخول معهم في جو المنافسات والأنشطة المفيدة

السؤال السادس عشر: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على ؟

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة دور التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق مع الجماعة.

الجدول رقم-(16)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	3	7.815	482.8	31%	155	اكتساب أصدقاء وزملاء جدد
					04%	20	النفور من الجماعة
					56%	330	الاندماج الجيد في الجماعة
					09%	45	تفرض عليك العيش بمفردك
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 16: يمثل مدى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق مع الجماعة.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن ممارسة المراهق للتربية البدنية والرياضية يساعده بشكل كبير على الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع وكانت النسبة من المجموع التكراري للعينة هي 56% أما نسبة 31% من المجموع التكراري فتري أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعده على اكتساب الأصدقاء وزملاء جدد أما نسبة 09 % فتري أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تفرض عليهم العيش بمفردهم وأدنى نسبة هي 04 % فتري أنها تعمل على النفور من الجماعة.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (204.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة دور التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق مع الجماعة.

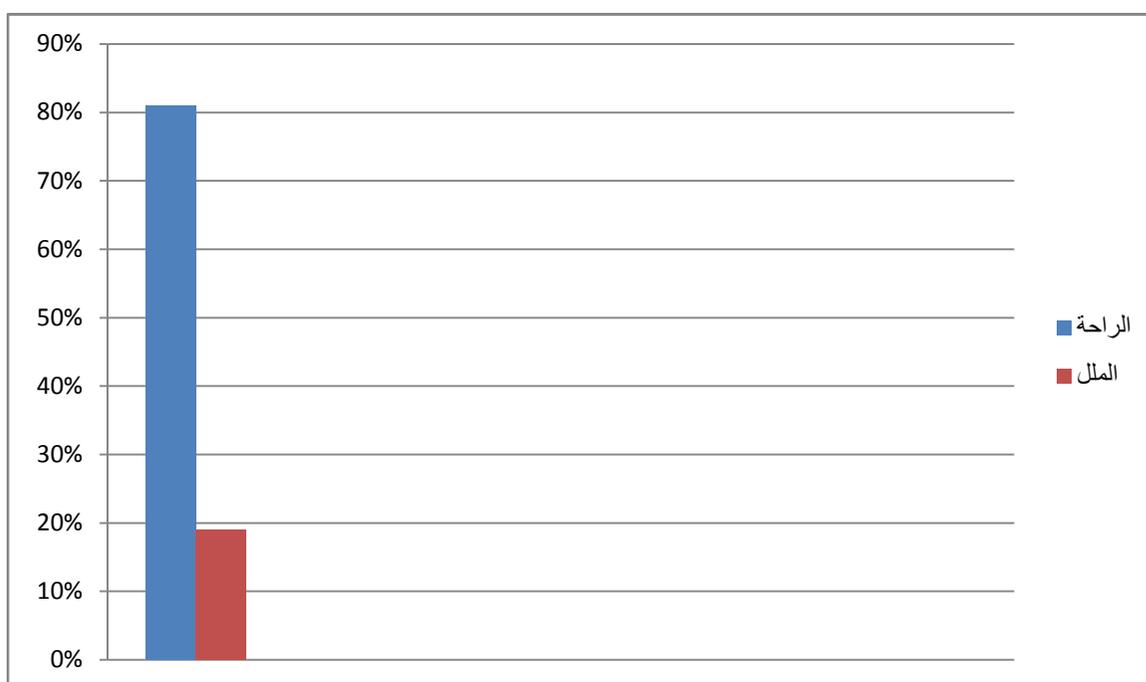
ومن هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى والمتمثلة في 56 % والتي تری بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع ويعود ذلك إلى كون التلميذ من خلال الألعاب و الأنشطة الرياضية والجماعية خاصة تسهل عليه الاندماج مع زملاءه، والذي يجعله أكثر اندماجا مع المجتمع. أما النسبة الثانية والمتمثلة في 31 % من مجموع العينة والتي تری بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على اكتساب أصدقاء وزملاء جدد، وهذا يعود إلى الاحتكاك بين التلاميذ خلال وجوده في الحصة، مما يجبرهم على إقامة علاقات بينهم تسمح لهم باكتساب أصدقاء جدد.

أما النسب المتبقية والمتمثلة في 09%، 04% والتي تری بأن حصة التربية البدنية والرياضية تفرض عليهم العيش بمفردهم وتعمل على النفور من الجماعة على الترتيب ، فيرجع هذا إلى ضعف شخصية التلميذ أو النقص في الثقة بالنفس والجرأة ، كونهم لا يستطيعون الاندماج مع زملاءهم ويظهر هذا من خلال تخلفهم في أداء التمارين الرياضية والخوف من نقد الزملاء وهذا بسبب الخجل أو من سخرية زملاءهم ، أو يعود ذلك إلى تعرضهم سابقا إلى السخرية من قبل أصدقائهم أو من تأنيبهم من تطرف الأستاذ كل هذا جعلهم ينفرون من الجماعة ، ويفضلون الوحدة لذا وجب على الأستاذ أن يقوم بدوره كاملا في علاج هذه المشاكل ومحاولة إدماج هؤلاء التلاميذ في الجماعة. وفي الأخير نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد كثيرا التلاميذ في اكتساب أصدقاء جدد والاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع.

السؤال السابع عشر: ماهو شعورك بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضي.

الجدول رقم-(17)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					81%	405	الراحة
					19%	95	الملل
دال	0.05	1	3.841	192.2	100%	500	المجموع



الشكل رقم 17: يمثل مدى معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضي.

تحليل النتائج:

تبين النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) أن نسبة % 81 من مجموع العينة يشعرون بالراحة والنسبة المتبقية % 19 يشعرون بالملل.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (192.2) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية.

ونستخلص من خلال هذه النتائج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية والفكرية لكونها تتميز عن الحصص الأخرى بالنشاطات وألعاب تجعل التلميذ يشعر بالراحة النفسية والعقلية ، أما النسبة الأخرى %19 فيشعرون بالملل وذلك يرجع إما لضعف مستواهم البدني أو بسبب معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء الحصة أو بعدم رغبتهم لمغادرة و انتهاء وقت حصة التربية البدنية والرياضية ،ومن هنا نقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تقدم للتلاميذ راحة نفسية وفكرية ودليل ذلك حضورهم المستمر للحصة.

السؤال الثامن عشر: متى تكون قابليتك للتعلم أثناء ؟

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة الحالة التي يكون فيها التلاميذ لقابلية أكبر للتعلم.

الجدول رقم-(18)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	2	5.991	582.63	05%	25	القلق
					11%	55	الانفعال
					84%	420	الاستقرار
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 18: يمثل مدى معرفة الحالة التي يكون فيها التلاميذ لقابلية أكبر للتعلم

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن 84 % من مجموع العينة تكون قابليتهم للتعلم أثناء الاستقرار، أما نسبة 11 % من مجموع العينة أثناء الانفعال، أما نسبة 05 % فتكون قابليتهم للتعلم أثناء القلق.

وعند تطبيق كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا² المحسوبة (582.63) في حين كانت المجدولة (5.991) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي

هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية.

ونستخلص من خلال هذه النتائج أن أغلبية التلاميذ تكون قابليتهم للتعلم أثناء الاستقرار وهو شيء عادي حيث أن الإنسان يستوعب الأشياء عندما تكون نفسيته هادئة ومسترخية وهي الفترة التي تكون قابليته أكثر لكسب المعارف وفهم ما يقدمه المعلم ، وهنا نقول بأن للأستاذ ولحصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في ترك نفسية التلميذ في استقرار تام.

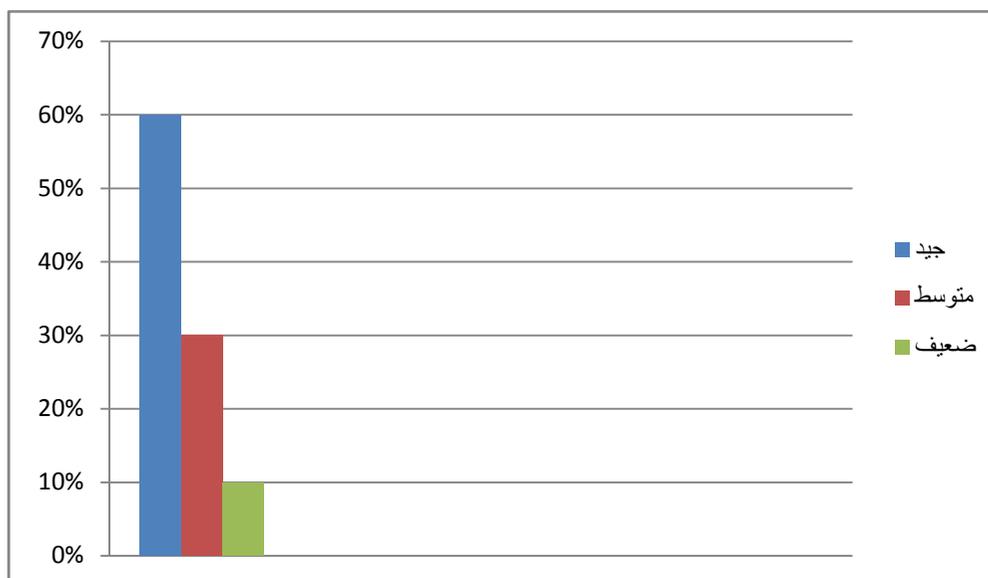
أما النسبة الثانية % 11 من مجموع العينة فتكون قابليتهم للتعلم عندما يكونون في حالة انفعال وهذا راجع إلى الحالة النفسية المتذبذبة لديهم أو يرجع إلى تعودهم على التعلم في جو فوضوي الذي يعيشونه. أما النسبة الأخيرة فتكون قابليتهم للتعلم أثناء القلق وهي حالة غير عادية ويرجع ذلك ربما إلى عدم ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية وإعطائها أهمية. إذا للتربية البدنية دور في تحقيق الاستقرار.

السؤال التاسع عشر: هل يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته بشكل ؟

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم-(19)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	2	5.991	190.76	60%	300	جيد
					30%	150	متوسط
					10%	50	ضعيف
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 19: يمثل مدى معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (19) نجد أن 60 % من مجموع العينة ، ترى بأن الأستاذ يؤدي حصته بشكل جيد و 33 % بشكل متوسط أما 07 % من مجموع العينة فتراه يؤدي حصته بشكل ضعيف.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (190.76) في حين كانت المجدولة (5.991) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل جيد ، وهذا يرجع إلى أداء الأستاذ من خلال حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية ووضع روح المنافسة بينهم ، وبث روح النشاط والحيوية ، إضافة إلى تفهمهم لمشاكلهم النفسية من بينها القلق ، وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط، فيعود ذلك إلى خبرة الأستاذ ، أو الوسائل والعتاد الرياضي ، أو إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ. أما النسبة الأخيرة وهي 07 % من مجموع العينة ، فترى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف ، وهذا راجع إما لتهاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال ، مما يؤدي إلى ملل التلاميذ وكرههم للحصة.

ومن كل هذا نستنتج أن المستوى الذي يؤدي بيه الأستاذ حصته ينعكس على مدى اهتمام التلاميذ

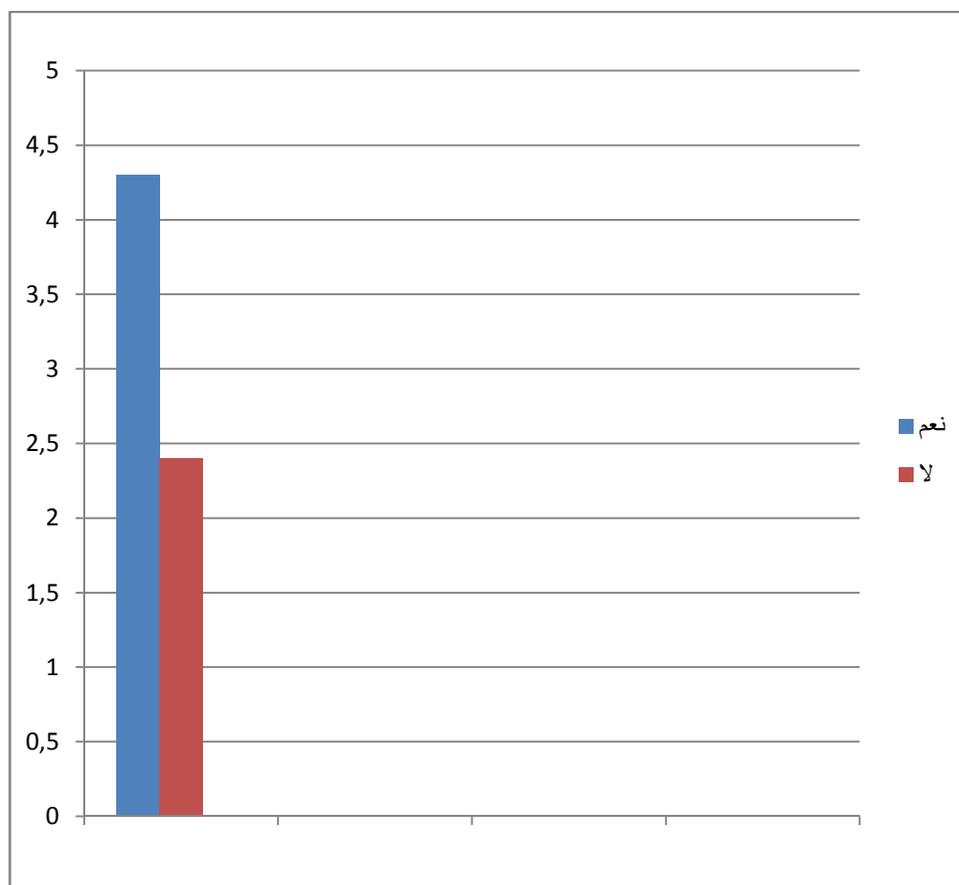
بالحصة ،وحرصهم على ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية على أكمل وجه ، لذا يجب على كل أستاذ أن يحاول تأدية مهامه على أكمل وجه وبكل حرص ، ليجعل التلميذ يحب الحصة ويندمج فيها مما يؤدي إلى الوصول للأهداف السامية للحصة.

السؤال العشرين: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ.

الجدول رقم-(20)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	27.2	69%	345	نعم
					31%	155	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 20: يمثل معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (20) نجد أن % 69 من مجموع العينة ، ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم النفسية ، أما نسبة % 31 من مجموع العينة فتري العكس. وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (72.2) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن النسبة الأولى وهي النسبة العالية ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم ويعود هذا إلى الاهتمام الذي يوليه الأستاذ لتلاميذه، وخاصة في مرحلة المراهقة والتي يحتاج فيها المراهق إلى الاهتمام به وخاصة من الجانب النفسي.

أما النسبة الثانية والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يتفهم مشاكلهم النفسية وهذا راجع إلى

اللامبالاة من طرف الأستاذ ، وعدم الاهتمام بهم مما يجعل التلاميذ لا يندرجون في الحصة ، مما يؤثر على نفسياتهم ، وتدهور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ.

ونستطيع القول أن شخصية الأستاذ تلعب دورا كبيرا في طريقة التعامل مع التلاميذ فإذا كان الأستاذ يتفهم المشاكل ويحاول بجهد معرفتها وحلها، فإنه بذلك يصل بذلك إلى تحقيق الأهداف المسطرة، أما إذا كان الأستاذ لا يهتم بالتلميذ ويتصرف باللامبالاة، فإنه بذلك يكبح طموحات التلاميذ ويجعلهم يكرهون المادة.

السؤال الواحد والعشرين : هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق ؟

طرحنا هذا السؤال بغرض معرفة مدى مبادرة أستاذ التربية البدنية والرياضية لمحولة التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ.

الجدول رقم-(21)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	33.8	69%	315	نعم
					31%	185	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 21: يمثل معرفة مدى مبادرة أستاذ التربية البدنية والرياضية التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ.

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (21) نجد أن % 63 من مجموع العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في التقليل من حدة القلق ، أما النسبة الثانية والتمثلة في % 37 من مجموع العينة فتري عكس ذلك.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (33.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينأراء التلاميذ حول معرفة مدى مبادرة أستاذ التربية البدنية والرياضية لمحولة التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ.

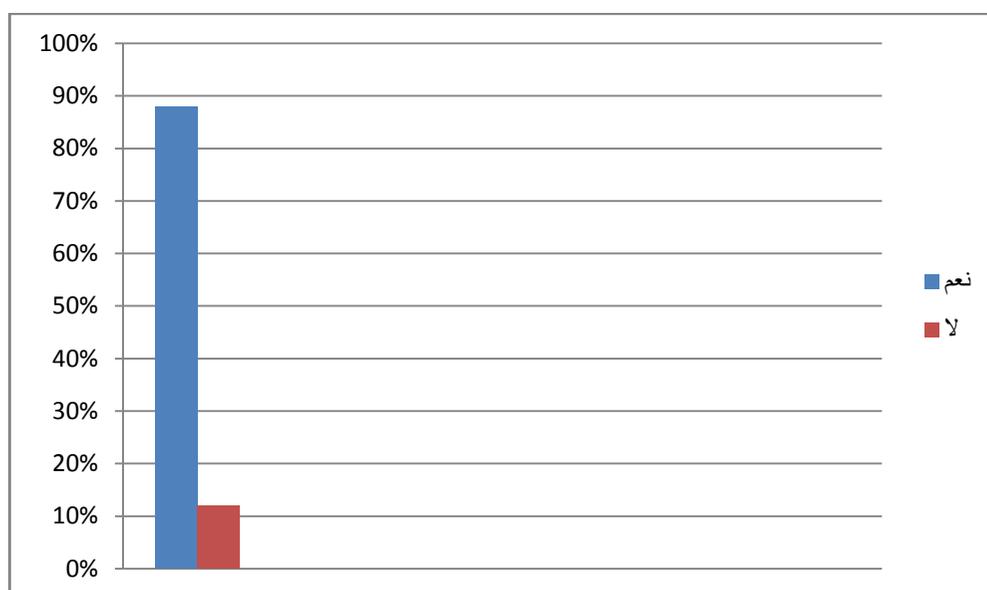
ومن خلال هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في التقليل من حدة القلق التي يعانون منها، ويكون ذلك عن طريق إدماجهم في الجماعة من خلال هذه الألعاب والأنشطة الرياضية الجماعية، ودفعهم لممارسة الألعاب والمنافسة مما يجعلهم ينشغلون عن هذه المشاكل ومع مرور الوقت يتكيفون معها، أما النسبة الثانية فهي ترى عكس ذلك، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ، الذي لا يحاول التقرب من التلاميذ، ولا يحاول معرفة مشاكلهم خاصة في مرحلة المراهقة.ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية رائد في حل مشاكل التلاميذ النفسية خاصة القلق ولو بصفة محدودة مما يتوجب عليه أيضا المبادرة لمعرفة التلاميذ خارج الحصة والثانوية ، وذلك يؤهله إلى التعامل معهم خاصة من الجانب النفسي المرتبط بالقلق.

السؤال الثاني والعشرين: هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل؟

الغرض من طرحنا هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل.

الجدول رقم-(22)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	288.8	88%	440	نعم
					12%	60	لا
					100%	500	المجموع



الشكل رقم 22: يمثل مدى معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (22) نجد أن % 88 ترون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل التلاميذ بعدل، أما % 12 من مجموع العينة ترى عكس ذلك.

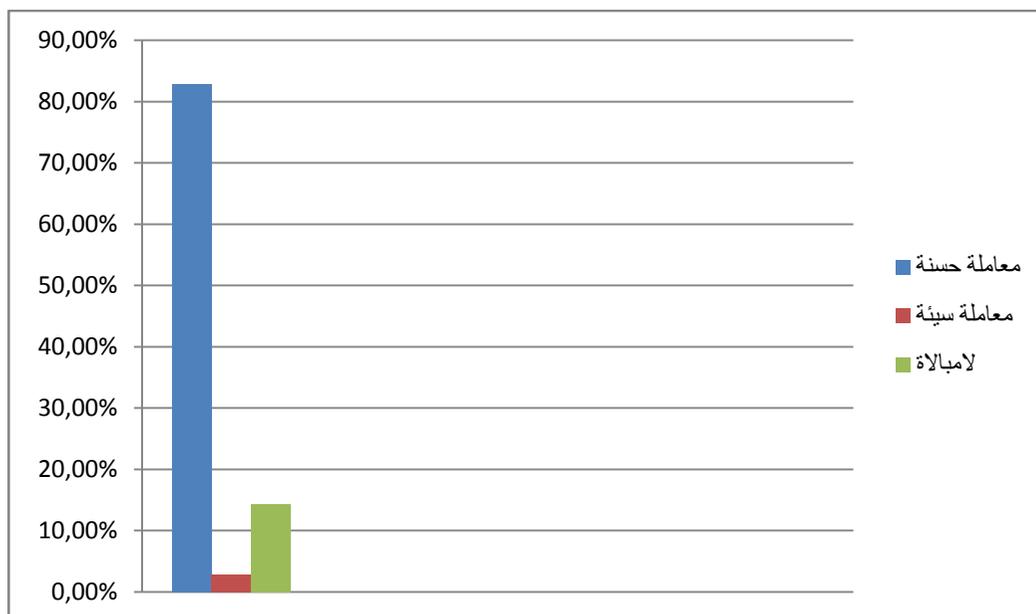
وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (33.8) في حين كانت المجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول مدى معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل.

ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن الأستاذ يتصرف بعدل في معاملتهم، ويرجع ذلك لمعرفة الأستاذ لواجباته التربوية نحو تلاميذه ، فهو يحاول مساعدتهم جميعا دون استثناء ، ويمنح لهم الفرص للعب والتعبير عن آرائهم بحرية .أما النسبة الثانية والتي ترى أنه لا يعاملهم بعدل، فيرجع ذلك للتمييز بين الذكور والإناث من طرف الأستاذ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى. ومن هذا نستطيع القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تصل إلى أهدافها المسطرة بالعمل الجدي الذي يقوم به الأستاذ ، وخاصة من حيث العدل بين التلاميذ ، الذي له دور كبير في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث والعشرين: كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة المعاملة التي يتعامل بها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	2	5.991	549.80	%82.85	410	معاملة حسنة
					%02.85	10	معاملة سيئة
					%14.28	80	لامبالاة
					%100	500	المجموع



الشكل رقم 23: يمثل مدى معرفة المعاملة التي يتعامل بها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (23) نجد أن نسبة % 82 من مجموع العينة يقولون أن المعاملة التي يتلقونها من أستاذ التربية البدنية والرياضية هي معاملة حسنة ، أما نسبة % 02 فيقولون بأن المعاملة التي يتلقونها فهي معاملة سيئة ، أما نسبة % 16 فيقولون بأن أستاذ الحصة يعاملهم باللامبالاة.

وعند تطبيق كا2 على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا2 المحسوبة (549.80) في حين كانت المجدولة (5.991) عند درجة حرية (2) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول مدى معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل.

ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاملهم معاملة حسنة ، وقد يرجع ذلك إلى كون الحصة ترفيهية من جهة ومن جهة أخرى شعور التلاميذ بالأستاذ كزميل لهم ،أما نسبة %02 من مجموع العينة فيرون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاملهم معاملة سيئة ، فربما يرجع ذلك لكون التلميذ يشعر بالاحترار خلال تدخل الأستاذ لتصحيح أخطائه ، أما نسبة % 16 من مجموع العينة فيرون أن أستاذ الحصة يعاملهم باللامبالاة ، فيرجع ذلك ربما للتمييز بين الذكور والإناث من طرف الأستاذ ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى. ومن هذا يتبين لنا أن المعاملة الحسنة التي يتعامل بها الأستاذ لها دور ايجابي في السير الحسن للحصة هذا من جهة ، ومن جهة أخرى لها دور كبير في تربية المراهق فالأستاذ يشرف ، يرشد ويوجه حتى يسهل التفاعل مع التلاميذ في التوجيه إلى الهدف المنشود.

السؤال الرابع والعشرين: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ ؟

الغرض من طرح هذا السؤال من أجل معرفة إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلاميذ.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	1	3.841	235.2	%84	420	نعم
					%16	80	لا
					%100	500	المجموع



الشكل رقم 24: يمثل مدى معرفة إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلاميذ

تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم 24 نجد ان نسبة 84% من مجموع العينة يقولون بأن شخصية الأستاذ لها أثر على نفسية التلاميذ ، أما نسبة 16 % من مجموع العينة يقولون بأن شخصية الأستاذ ليس لها أثر على نفسيتهم.

وعند تطبيق كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه اكبر من القيمة الجدولة حيث بلغت كا² المحسوبة (235.2) في حين كانت الجدولة (3.841) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء التلاميذ حول مدى معرفة ما إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلاميذ.

ومن خلال هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى ترى بأن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على نفسيتهم ويرجع هذا إلى التكوين الجيد للأستاذ وإلى صدقه وحبه للمهنة .أما النسبة الثانية فهي

ترى عكس ذلك، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ أو النقص في التكوين وإلى شخصيته الضعيفة أثناء التعامل مع التلاميذ خلال الحصة.

ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ذو شخصية قوية للتأثير على نفسية التلاميذ ومعرفة الأسس النفسية والاجتماعية للتلاميذ خاصة في مرحلة المراهقة.

2- خلاصة الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

من خلال نتائج هذا الإستبيان الموجه للتلاميذ الذي يحتوي أسئلة لها علاقة بالفرضيات المسطرة ، والتي تمحور محتواها حول :دور حصة التربية البدنية والرياضية في مساعدة المراهق في التغلب على حدة القلق الذي كثيرا ما يمتلكه . تم التحقق من أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور بارز في التقليل من حدة القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن الفرضيات الجزئية تتأكد من خلال أجوبة التلاميذ التي تميزت بالصدق والحرية في إختيارها ، وهذا يبين مدى جدتهم في الإجابة على الإستبيان ، وكلهم أمل في أن يجد المراهق الراحة النفسية في الألعاب والأنشطة الرياضية التي هي جزء هام من حصة التربية البدنية والرياضية ، ولها تأثير محسوس جدا في التقليل من حدة القلق التي يتعرض له المراهق.

3-الإستنتاجات:

من خلال الدراسة التي أجريناها ، تأكد لنا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له المراهق في المرحلة الثانوية ، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها والتي تتفق في أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على نفسية المراهق من خلال الألعاب والأنشطة البدنية و الرياضية المتعددة ، التي تساهم في التقليل من الضغوطات النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق.

وتوصلنا أيضا إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير وفعال في مساعدة التلاميذ في التخلص من المشاكل النفسية أو التكيف معها ، وإدماجهم داخل الجماعة كما توصلنا إلى معرفة الأسباب التي تحول دون تحقيق الأهداف المنتظرة ، ويمكن حصر هذه الأسباب في النقاط التالية:

- 1-نقص الحصص التطبيقية ، مما يمنع حصة التربية البدنية والرياضية من الوصول إلى الأهداف المنتظرة.
- 2-نقص الإمكانيات والوسائل لبيداغوجية ، خاصة العتاد الرياضي ومساحات اللعب.
- 3-عدم الاهتمام بالرياضة المدرسية من طرف المسؤولين وأولياء التلاميذ.
- 4-عدم اهتمام التلاميذ وهذا راجع لنقص الوعي بأهمية النشاط البدني والممارسة الرياضية.
- 5-نقص الوقت المخصص لخصه التربية البدنية وانخفاض معاملها ، مما يجعل التلاميذ لا يعيرونها أهمية ، ويتهاونون أثناء حضورها.

خالد

خاتمة:

إن النتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث تثبت وتؤكد دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق عند المراهق.

إذ أنه وبالاستناد إلى الدراسة التطبيقية الاستقصائية التي قمنا بها باستعمال استبيان خاص بالتلاميذ ، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها ، واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، ينشأ لديه شعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى بالتعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث النشاط والحركة في مجموع التلاميذ..، وجدنا كذلك أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له المراهق تلميذ ثانوية بنفس درجة نجاح الأستاذ في أداء مهامه على أحسن وجه ممكن ،

لكن هناك بعض الأساتذة لا يعيرون أهمية بالجانب النفسي للمراهق ، ويرجع هذا لعدة أسباب منها عدم اهتمام الأستاذ بالتلاميذ ، نقص في التكوين في سيكولوجية المراهق ، وهذا يؤدي إلى عدم ظهور آثار وتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية خاصة من الجانب النفسي.

لا ننسى أن نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تدعو إلى الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وبالمراهق خاصة ، رغم أن نتائج البحث تبقى نسبية وغير كاملة لأنها لم تأخذ كل المتغيرات ذات التأثير على نفسية المراهق كالجو المدرسي ومنهاج التعليم ، والحالة الصحية والظروف الاجتماعية والاقتصادية والمادية التي تحيط به.

وفي الأخير يجدر القول أن هذه الدراسة لم تتعرض لجميع جوانب هذا الموضوع الهام الذي يبق بحاجة إلى دراسات أخرى تلقي الضوء على مختلف العوامل المؤثرة على نفسية التلاميذ المراهقين في الثانويات ، تكون أثر دقة وأثر شمولية.

ختاما يمكن التوية بأن تكون النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة معلما للمخططين والمختصين بقطاع التربية مما قد يساهم في تمكين هذا القطاع الاستراتيجي من تحقيق أهدافه في تربية أفراد المجتمع المتوازنين والمؤهلين والأفاء من خلال تفعيل مادة التربية البدنية أدامة ووسيلة ناجعة لتبليغ وتحقيق المقاصد التربوية المختلفة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1- أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية ، ط 2 ، دار الفكر القاهرة ، سنة 1998 .

2- خليل مخائيل معوض :مقارنة في دراسة مشكلات المراهقين بالمدن والريف، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، سنة1979 .

3-حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، القاهرة ، ط 5 ، سنة2001 .

4- رابح تركي :أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائر ، سنة1990

5-الزوبغي والغنام : منهاج البحث في التربية ج 1 ، مطبعة العاني ، بغداد ، سنة1974

6- فاروق السيد عثمان :القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر ، سنة2001

7-القاموس المحيط للفيروزي.

8- عفاف احمد عويس :النمو النفسي للطفل ، ط 1 ، دار الفكر الأردن ، سنة2003

بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة1997

9-محمد سعيد عزمي :أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، سنة

2004

10-احمد عمر روجي :الأهداف التربوية في الال النفسي الحركي ، دار الفكر العربي ، مصر ، سنة

1996

11-بوتلجة غياث :التربية و متطلباتها ، ديوان المطبوعات الجامعة ، الجزائر، سنة1989

12-محمد إسماعيل :سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه و علاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، سنة

1984

13-محمد الحماحي /د.أمين الخولي :أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة

1990

14-أديب خضور :الإعلام الرياضي ، دمشق ، سنة1994

15-عباس احمد صالح :طرق تدريس التربية الرياضية ، العراق ، سنة1981

16-محمد صبحي حسنين :القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، جزء 1 ،دار الفكر ، ط3

سنة 1999

17- محمود عوض بسيوني / د. فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات ،

الجامعة الجزائرية ، سنة 1987

18- أنور الجندي: التربية و بناء الأجيال في ضوء الإسلام ، دار الكتاب بيروت ، سنة 1982

19- عبد الوهاب عمراني: نظرية التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعة ، الجزائر ، سنة

1990

20- محمد حسن علوي: علم النفس الرياضي ، مصر ، ط 5 ، سنة 1995

21- محمد هادي اللحام، محمد سعيد، زهير علوان-قاموس عربي_عربي -قاموس لغوي عام -دار الكتب

- 2005 العلمية -لبنان -ط 1

22- محمد حمدي -مرشد الطلاب عربي_عربي-دار ابن رشد -الجزائر 2005 -

23- محمد السيد الهابط-التكيف والصحة النفسية-المكتب الجامعي الحديث -الإسكندرية- ط 2

24- -1983. فخري الدباغي -أصول الطب النفسي -دار الطليعة -بيروت - لبنان -ط 3

25- 1967. مصطفى فهمي -الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و لا تمنع -دار الثقافة -القاهرة -ط 2

26- عبد الرحمان عيسوي - العصابات النفسية والدهانات العقلية-دار المعرفة الجامعية-الإسكندرية- ط 1

1988

27- محمد السيد عبد الرحمان -دراسات في الصحة النفسية -فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية-

دار قيلت -القاهرة -بدون طبعة 1998 -

28- سعد جلال -في الصحة العقلية -الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية -دار الفكر العربي-

- 1985 القاهرة -ط 2

29- نور ببيير سلامي -ترجمة وجيه أسعد -المعجم الموسوعي في علم النفس وزارة الثقافة -دمشق - بدون

طبعة 2001 -

30-سيموند فرويد -ترجمة محمد عثمان نجاتي-الكف والعرض والقلق -ديوان المطبوعات الجامعية-

الجزائر ط -3 سنة 1997 .

31- حنان عبد الحميد العناني -الصحة النفسية للطفل -دار الفكر للطباعة والنشر -عمان -الأردن ط4

1998

- 32 - صالح حسن الداهازي-ناظم هاشم العبيدي-الشخصية والصحة النفسية-دار الكندي -الأردن ط1

1999

33- 1993الأزرق عبد علو -الإنسان و القلق -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر ط1

34- عبد الستار إبراهيم -العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث -دار الفجر -القاهرة -بدون طبعة-

1994

35- 1988. أحمد عكاشة -الطب النفسي المعاصر -مكتبة أنجلو مصرية -القاهرة ط7 - 1987. إبراهيم

وجيه -صحة النفس -دار المعارف -القاهرة ط1

36- 1991مikhail إبراهيم -مشكلات الطفولة و المراهقة -دار الآفاق الجديدة -بيروت ط2

37-مجدي محمد أحمد عبد الله -علم النفس المرضي -دراسة في الشخصية بين السواء و المرض -دار

المعرفة الجامعية -القاهرة -بدون طبعة 1996 -

38-عبد الناصر التومي -محاضرات في علم النفس الرياضي -السنة الثالثة -معهد التربية البدنية و

الرياضية- جامعة الجزائر 1996 -

39-سيرنوف فيكتور -التحصيل النفسي للولد -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر 1981 .

40- محمد خليفة بركات -عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية -دار العلم -الكويت 1979 -

41-سعيد إسماعيل علي -مدخل إلى العلوم التربوية -عالم الكتاب -القاهرة 1982 -

42-علي البشير الفارزي .إبراهيم رحومة زايد .فؤاد عبد الوهاب -المرشد الرياضي التربوي -المنشأة العامة

للنشر و التوزيع و الإعلان-طرابلس 1983 -

43- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . الكويت ، ديسمبر

1996

فائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-جامعة خميس مليانة-

استمارة استبيان خاص بالتلاميذ

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان

﴿ دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق عند تلاميذ المرحلة الثانوية ﴾

نرجو منكم تلاميذنا الأعزاء ملء هذه الإستمارة بالإجابة عن أسئلتنا بصراحة ودقة ، من أجل الوصول إلى نتائج

دقيقة تفيد دراستنا ، وبذلك قد قدمتم خدمة جلية لهذه المادة عموما ومؤسستكم وأنفسكم بصفة خاصة.

ولكم منا فائق الإحترام والتقدير .

السنة.....:

الجنس :ذكر

أنثى

السن.....:

1-ماذا تعني لك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

*تسلية وترفيه

*الصحة والعقل السليم

*مادة لدعم المعدل العام

2-كيف ترى حصة التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي ؟

*مادة أساسية

*مادة ثانوية

3-هل تحب أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية ؟

*إجبارية

*إختيارية

4-هل الوقت المخصص لحصّة البدنية والرياضية ؟

*كاف

*غير كافي

5-ماهي فوائد التربية البدنية والرياضية حسب رأيك ؟

.....

6-هل ترى أن لحصّة التربية البدنية والرياضية أهمية في نظرك ؟

*نعم

*لا

7-ما نوع النشاط البدني أو الرياضي المفضل لديك ؟

*نشاطات جماعية

*نشاطات فردية

8-بماذا تشعر عندما يحدّد وقت حصّة التربية البدنية والرياضية ؟

*الراحة

*النشاط

* اللامبالاة

*الملل

* الإنطواء

*القلق

9-هل تشعر بالخوف خلال حصّة التربية البدنية والرياضية ؟

*نعم

*لا

10-هل تشعر أن حصّة التربية البدنية والرياضية تحدث تغييرات في حالتك النفسية ؟

*نعم

لا*

-إذا كان الجواب بنعم فهل تحدث لك تغيرا ؟

إجابيا*

سلبييا*

11-إذا كانت لك مشاكل نفسية مثل القلق هل ممارسة الرياضة تؤدي إلى:

إزالة هذه المشاكل*

تقليل من شدتها*

ليس لها أثر*

12-هل تحقق لك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

راحة نفسية جزئية*

راحة نفسية كلية*

لا شيء*

13-هل تجد مشاكل خلال ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم*

لا*

-إذا كان الجواب بنعم فهل هي ؟

مشاكل مع الزملاء*

مشاكل نفسية كالقلق*

14-هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق لديك ؟

*نعم

*لا

15- هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على التعامل أكثر مع الزملاء ؟

*نعم

*لا

16- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على ؟

*إكتساب أصدقاء وزملاء جدد

*النفور من الجماعة

*الإندماج الجيد مع الجماعة

*تفرض عليك العيش بمفردك

17- ماهو شعورك بعد اية حصة التربية البدنية والرياضية ؟

*الراحة

*الملل

18- متى تكون قابليتك للتعلم أكبر أثناء ؟

*القلق

*الإنفعال

*الإستقرار

19- هل يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته بشكل ؟

*جيد

*متوسط

*ضعيف

20-هل يفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية ؟

*نعم

*لا

21-هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق ؟

*نعم

*لا

22-هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل ؟

*نعم

*لا

23-كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة ؟

*معاملة حسنة

*معاملة سيئة

*لامبالاة

24-هل تشخصية الأستاذ لها تأثيرعلى نفسية التلاميذ ؟

*نعم

*لا